目　录

心净国土净

——香港中文大学演讲

『 2011年7月28日晚上 』

主持人致辞：

请大家起立，热烈欢迎我们尊敬的索达吉堪布，和香港中文大学人间佛教研究中心主任学愚教授——



谢谢大家！请坐。今晚我们的演讲主题“心净国土净”正式开始。首先，有请香港中文大学人间佛教研究中心的学愚教授致辞——

学愚教授：今天我们有缘聚会于香港中文大学，聆听索达吉大法师的演讲。我们都是慕名而来，这是一个难得的机会，用一句话来讲就是：千载一时，一时千载。



大家应该都知道索达吉大法师的简历，今天的因缘非常殊胜，我们抱着很大的求法欲望而来。在座诸位大善知识，首先请认真聆听大师的讲座，然后对不懂的地方可以询问。佛教中有句话是：“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。”大师今天来这里传法，就是来解答我们疑惑的。如果你在生活方面、人际关系方面、乃至佛法修行方面有困惑，都可以提出来。刚才我们在吃饭时，堪布也说了，不怕问题问得深，有什么问题，堪布都可以回答。

现在，请以热烈的掌声欢迎堪布给我们讲法——

大家好！今天很高兴来到中文大学。我高兴的原因，并不是自己能在这里讲话，而是看到这里的学术气氛很自由、很开放，非常便于大家探寻真理。

今天早上在学术研究会上[1]，中文大学文学院的熊院长讲了一句话，我觉得很受启发，她说："在座这么多大学生来自全国各地，集聚在这里研讨佛法，是来之不易的；你们能有这样一个信仰，也是来之不易的。"确实，在当今社会，有正确的信仰并不容易。尤其在大学校园里，能有这样一个互相交流、互相研讨的机会，引导很多年轻人追求真理，这是相当难得的，对每个人的人生观，也会有不可磨灭的意义。

一、略讲"心净国土净"之理

今天我讲的主题是"心净国土净"。这个道理在有些人看来，可能比较浅显，只理解为真善美可以改善外在的环境。但若以大乘佛教、尤其是密乘的观点解释，那就相当甚深了。

比如说你们中文大学，后面依山、前面傍海，被誉为全

[1] 堪布此次应邀参加第六届青年佛教学者学术研讨会，主题是"佛教的生态环保和心灵环保"，由香港大学、佛光大学主办，北大、南大、南开、武大、香港中文大学等多所高校的佛教学者发表论文，并邀请国内外各大高校的知名人士作为评委，其内容涉及汉传、藏传、南传三大佛教体系。堪布是负责藏传佛教内容的主要评委。

亚洲最美丽的大学校园之一，这是怎么来的呢？是师生们共同的福业所感。假如你们往昔没有积过善因，就不可能现前这样的环境，像最近非洲在闹灾荒，1100 多万人面临着饥饿的威胁，从电视中也可以看到，好多人的生活就像饿鬼一样，非常可怜，这也是他们的共业所致。

那么，业力又跟什么有关呢？跟我们的心息息相关。佛陀在《华严经》中说："众生心净故，得见清净刹。"世间上的万事万物，实际上都是自心的显现。在凡夫人的眼里，这个世界粗糙不堪、凹凸不平；但在一地菩萨看来，由于断除了遍计我执，所见何物皆无不净；到了八地以上，看到的会更为清净。关于这方面的道理，藏传佛教《大幻化网》中有深刻的剖析。若想真正通达，大家必须要花一定的时间。

大概在 99 年前，藏地有位非常伟大的学者，叫麦彭仁波切，他所造的《大幻化网光明藏论》中，就以显宗和密宗的观点，阐述了"心净国土净"的道理。十多年前，我也给部分知识分子讲过一遍，在讲的过程中我深有体会，感到"心净"真的是"国土净"。这一点，只有将大乘佛法的甚深理论，与实修相结合才会明白。当然，我并不是说自己有什么境界，只是想告诉你们，藏传佛教中确实有许多精髓，值得各位去借鉴、去学习。

昨天，学愚教授也讲了，他以前在日本、在哈佛大学，看到许多专门研究藏传佛教的机构，不少教授、博士长期致力于此，从见解上、修行上探索藏传佛教的奥义。像这次来自英国的尼格教授，就对藏传佛教非常感兴趣，他本人是学萨迦派的，对很多道理讲得相当明白。尤其令我吃惊的是，他竟然能用流利的藏语跟我交流。作为一个英国人，对藏语的造诣达到这种程度，是相当不容易的。由此可见，如今很多学者对藏传佛教的研究，已不满足于仅仅只看几本书了。

藏传佛教为什么能吸引这么多人呢？关键在于它的逻辑性非常强，修行次第十分明了，再加上传承上师的窍诀、未经中断的清净传承等，许多方面散发着独特的魅力，被当今学者誉为世界文化的宝库。包括汉地许多大学的教授、研究生、博士生，近年来也都在研究藏传佛教的因明、中观、大圆满等。而且值得庆幸的是，青藏高原因为自然条件所限，无形中起到了保护文化的作用，这也是众生的一种福分，如此给全世界带来的利益无法估量。

或许个别人认为，藏传佛教的教义，只不过是灌顶、开光、洒净、加持、放生这么简单，实际上并非如此。假如你真想了解藏传佛教，就一定要进入藏地的佛学院，或者有规范管理、系统学习的道场，这样才能明白它在教义方面的严

密性。

那么，灌顶、加持是不是藏传佛教呢？是它的一种形式，但并不是它的精髓。所谓的佛教，正如伟大的世亲论师在《俱舍论》中所说，唯一就是教法与证法[2]。不仅藏传佛教是这样，汉传佛教也是如此。

现在许多佛教徒，只执著于佛教的表面形式，尽管自己皈依多年，却并不了解佛教的教义。包括研究佛教的一些知识分子，像这几天参加研讨会的二十多位大学生，有些只知道佛教的几个公案、理论上的一点皮毛，却并没有深入佛教的核心。其实，要想通达佛教的教义，不能只看一些资料就够了，而要像前辈高僧大德那样，通过长期的学习、研究、辩论、实地修持，才能真正获得。

尤其像“心净国土净”这样的道理，大家一定要潜心研究才能通达。它不仅在藏传佛教中反复提及，而且汉传佛教的《维摩诘经• 佛国品》中也讲到过：舍利子曾认为释迦牟尼佛的刹土不清净，是个具五浊烦恼的世界。但从东方刹土来的螺髻梵王说：“在我的眼中，释迦牟尼佛的刹土清净无

---

[2] 《俱舍论》云 ：“佛之妙法有二种，教法证法之体性。持教法者唯讲经，持证法者唯修行。”

垢，宛如自在天宫。”可是舍利子不相信，说自己所见的，全是泥石瓦砾、丘陵坑坎[3]。两人争执不下之际，佛陀以脚趾压地，顿时三千大千世界庄严无比、极其清净，呈现出无量的功德。舍利子见后叹为稀有，佛陀告诉他：“我的器情世界本来就是清净的，只不过你没有见到而已。”



汉传佛教的《圆觉经》中，也讲过：“众生国土，同一法性；地狱天宫，皆为净土。”所以，大家若想懂得“心净

[3] 《维摩诘经》云：“尔时，螺髻梵王语舍利弗：‘勿作是念，谓此佛土以为不净，所以者何？我见释迦牟尼佛土清净，譬如自在天宫。’舍利弗言：‘我见此土丘陵坑坎，荆棘沙砾，土石诸山，秽恶充满。’螺髻梵王言：‘仁者心有高下，不依佛慧，故见此土为不净耳！舍利弗！菩萨于一切众生，悉皆平等，深心清净，依佛智慧，则能见此佛土清净。’”

国土净”的道理，必须要学习《维摩诘经》、《圆觉经》这两部经典。同时，最好再研究一下藏传佛教的“大幻化网”，以及大圆满中的“本来清净”。假如你依靠具有法相的善知识引导，然后去观察自己的心，就会慢慢体会到，“心净国土净”并不只是口头上说说，而是确实会有不可思议的清净境界纷然呈现。

二、心不净则国土不净

当然，这个法特别甚深，只用一堂课的时间，肯定无法揭示其中深义。因此，我今天主要给大家讲一个要点，那就是：心不清净的话，国土也不清净。

为什么这样说呢？打个比方，一个白色的海螺，正常人看来是白色；但在有胆病者的眼中，它却是黄色；对眼根毁坏的人来说，甚至连黄色也见不到，只能看到漆黑一片。可见，外境的清净与否，与自己的心有极大关系。

当今时代五浊横行，人们内心贪嗔痴充满，所造的恶业简直无法想象，如此势必会感召外境的一系列失衡。就算是再美丽的城市、再怡人的海岛，以后会变成什么样也很难说。美国前副总统戈尔（Albert Arnold "Al" Gore, Jr.，1948– ），通过

多年对全球暖化的研究，曾在一份报告中提醒世人：人类若再这样无节制地破坏大自然，那么用不了几年，许多沿海城市就会被海洋淹没。这种现象的真实原因，他倒没有揭示得很清楚，但古希腊哲学家柏拉图[4]（Plato，Πλάτων，约前 427 – 前 347），在描述大西洲（亚特兰蒂斯）这个神奇国度的毁灭时，却讲得非常明白。

他在两篇著名的对话著作——《克里齐》和《齐麦里》中，详细记述了大西洲的存在。他说如今的大西洋那里，在一万多年前，有一片美丽富饶、高度发达的陆地，即大西洲。那里气候温和，森林茂密，国家繁荣富强，人民安居乐业，是一块得天独厚的乐土。当地人信仰海神，将其视为至高无上的主宰，时时加以供奉。后来，大西洲的人们开始腐化，邪恶代替了圣洁，贪财爱富、穷奢极欲代替了天生的美德。此举触怒了海神，降下灭顶之灾，在一次特大的地震和洪水中，整个大西洲仅于一日一夜便沉沦海底，消失于滚滚的波涛之中……

对于柏拉图笔下的大西洲，有人认为是天方夜谭，有人

4　柏拉图：古希腊哲学家，也是全部西方哲学乃至整个西方文化最伟大的哲学家和思想家之一。他和老师苏格拉底、学生亚里士多德三人，并称为“古希腊三大哲学家”。

却对此深信不疑，只是苦于没有找到确凿的证据。几个世纪以来，众多考古学家试图证明它的存在，但都纷纷无功而返。



直至 2009 年 2 月，英国媒体对外宣布：英国航空工程师巴姆福德，通过“谷歌海洋”软件查看三维海床地图时，震惊地发现在大西洋海底，竟有一块貌似城市遗址的海床。这一惊人发现，让全世界的考古学家兴奋不已，假如它真是一处城市遗址，那很可能就是传说中沉入海底的大西洲。

当然，我今天讲这个，并不是想说明它的存在，而是想告诉大家，众生造的业若日益严重，那么世界总有一天会趋向灭亡。像古罗马帝国，早期的人们崇尚纯朴、高尚，然而，随着它的经济势力不断强大，世风日坏，崇尚奢华、狂欢纵欲的现象到处可见。最终，道德精神的没落，成了古罗马帝国走向衰亡的起点。

诸如此类的事例，古往今来数不胜数，理应引起人们的反思。倘若再继续这样下去，迟早有一天，我们“明月松间照，清泉石上流”的人间仙境，会变成“千山鸟飞绝，万径

人踪灭”的凄凉写照。对此，每个人务必要重视！

三、当前人类面临的两大问题

最近召开的学术研讨会，探讨了心灵环保与生态环保，这二者归根结底，其实都与人们行持善法、断除恶业有直接关系。倘若没有从这方面着手，那表面上喊了多少口号，也不一定能起到真实作用。

而若想行持善法、断除恶业，最根本应当注意两件事情。是什么呢？一是大多数人不承认前世后世；二是人们杀生非常严重。这两点是当前亟待解决的主要问题。

1、不知道前世后世存在

如今许多人对前世后世茫然无知，这是相当遗憾的。昨天我坐在轮船上，途经香港科技大学时，很多人给我介绍这所大学如何先进。从远处望去，它的建筑就像中文大学一样壮观，但我当时冒出来一个念头：“它里面培养的人才再好，但大多数若不承认前世后世，那还算得上先进吗？”当然，我对科技大学没有任何敌意，只是自然产生的一种分别念。

不仅仅是科技大学，包括我们中文大学，乃至全世界任

何一所高校，都是如此。许多大学刚一进校门，见到学生们来来往往、谈笑风生，感觉非常不错。但若深入了解这些人的内心世界，悲悯之心就会油然而生。为什么呢？因为前世后世明明存在，他们却根本不承认，盲目以为人只有短短一世，这种人生观特别肤浅。有了这样的人生观，就不会有正确的价值观。许多人觉得既然自己只能活几十年，那人生的价值就在于享乐，于是绞尽脑汁地追求金钱，认为有了钱就有了幸福，这一点实在大错特错。不管你是什么学者、教授，假如有了这样的人生观、价值观，这是非常令人惋惜的。

按理来讲，人类的智商超过动物，但你若连自己有前世后世都不知道，甚至有些佛教徒也心存怀疑，这辈子只为了衣食而奔波忙碌，那就跟动物没什么差别了。现在很多人之所以做事不择手段，说到底就是因为不相信有来世。假如真的相信这一点，许多恶业自然就不敢造了，就如同明明知道是毒药，自己再渴也不敢喝。为什么呢？因为造了恶业以后，下一辈子肯定要受苦。

如今很多人因为环境、教育的影响，对来世的存在抱有怀疑，甚至根本不信，这一点，希望大家一定要去研究。其实这并不是很深，不像明心见性或证悟远离四边八戏的空性那么难，只要借助于法称论师的因明推理，我们就可以通达

它。我曾翻译过藏地一位大德所写的《前世今生论》，里面就讲了很多这方面的道理，将佛教的论证与现代科学结合起来，完全可以建立前世后世的存在。

记得在 2009 年，美国也播报了一则轮回转世的案例：一个叫詹姆斯的美国小男孩，自称前世是二战海军飞行员，当年死于自己的飞机被日军击中。这个男孩从小只喜欢飞机玩具，对飞机结构有着惊人的了解，而且经常做些坠机噩梦。他能很详细地叙述自己的前世及死亡过程，有个二战老兵也证实了他的描述。后来，他还找到了前世的姐姐——90 岁的安妮，二人一见如故，安妮确信他就是弟弟的转世。据说美国好莱坞导演准备将这个故事，拍成一部电影。如果真能拍得很好，相信会有不少人因此而受益，重新考虑来世是否存在。



当然，这种现象在印度、藏地，乃至世界各地，都非常非常多。可大多数人仍置若罔闻，不愿承认真有来世。甚至有些佛教徒，也只是口头上说有轮回、有来世，却从没有为此做过任何准备。因此，我今天再次强调这个问题，希望大

家能引起重视。

2、杀害动物的现象特别严重

还有一点，刚才也提了，就是现在杀害动物的现象特别可怕。许多人认为，人杀人是不可容忍的，但人杀动物理所当然，甚至个别宗教也赞同这种说法，这是非常颠倒的。

如今 21 世纪，是人类残杀动物最严重的一个世纪。在各种欲望的推动下、在先进科技的支持下，海里的、空中的、陆地上的动物，都遭到了史无前例的灭顶之灾，长此以往，我们的地球母亲能否承受得了？这是应当考虑的问题。

有人可能认为："人为什么不能杀动物？它们是低等的生命，本来就该给高等的人类吃掉。"这种想法非常不合理。动物的生命跟我们没有任何区别，我们喜欢活着、逃避死亡，动物也是如此。既然这样，我们有什么权力剥夺它们的生命？在人类历史上，20 世纪爆发的第一次世界大战、第二次世界大战，分别使一千多万人、五千多万人离开了人间，这对人类来说，是一场鲜血淋漓的浩劫。而今 21 世纪，人类虽远离了这样的苦难，但更恐怖的灾难，却降临到了动物头上。

其实，高等与低等之间的不平等待遇，以往在人类身上也发生过。像几个世纪前的黑奴贸易，就根本不把黑奴当人看，他们被当成商品一样买卖，在码头上、在市场上，一天可成交无数笔这样的交易。这种黑奴贸易，延续了长达四百多年。《汤姆叔叔的小屋》（又名《黑奴吁天录》）中，就真实地描写了黑奴在奴隶主残酷压迫下的悲惨命运。此书是 19 世纪最畅销的小说，畅销量仅次于《圣经》。在它发表的头一年，美国本土便销售了 30 万册。

那个年代，奴隶主眼中的黑奴，跟现在人们眼中的动物相仿。他们觉得奴隶是低等的人种，可以随便买卖、杀掉。而且在运输黑奴的途中，大量黑奴被塞在拥挤的船舱里，空气污浊，饮食恶劣，传染病猖獗。他们一旦身患重疾，就被立即抛入大海，葬身鱼腹，有时候几百个几百个被扔入海中……这种惨剧从 15 世纪到 19 世纪都在上演。直至 1890 年布鲁塞尔会议上，作出了废除非洲奴隶贸易的决议，黑奴贸易才算正式终止。

所以，在曾经的四百多年里，相当一部分人认为，高等的白人奴役、甚至杀掉低等的黑人，可谓天经地义。后来，美国诺贝尔和平奖得主马丁·路德·金（Martin Luther King, Jr.，1929–1968），在《我有一个梦想》中呼吁，白人必须对黑人

实现民族平等。之后的南非前总统曼德拉（Nelson Rolihlahla Mandela，1918 年– ），也一直反对种族主义，提倡黑人与白人应享有同等的待遇。

同样，我们对动物也需要如此。在这个地球上，它们也有生存的权力，人类不应为了一己的口腹之欲，让它们付出最宝贵的生命——不过，每次我一提起人类的痛苦，比如汶川发生了地震、玉树发生了地震，很多人就泪流满面、感同身受。而若讲到动物的苦难，尤其是屠场上的惨不忍睹，好多人都没有感觉，表情也是一般般。

前段时间我参加“世界关爱论坛”，组委会提倡将每年的 7 月 17 日设立为“世界关爱日”，“7.17”意为亲一亲，这一天，每个人都应亲一亲身边的老人、孩子、亲朋好友。当时我就在会场上呼吁：这一天不但要亲一亲我们身边的人，还应亲一亲我们身边的动物，即使不能长期吃素、放生，这一天也最好尽量做到。但遗憾的是，大家对此反应平平，愿意为动物代言的人，实在寥寥无几。在西方，辛格（Peter Singer，1946– ）等个别学者，也曾提倡要解放动物[5]，然而大多数人在行为上，也并没有引起特别重视。

---

[5] 彼得•辛格：澳大利亚和美国著名伦理学家，曾任国际伦理学学会主席，是世界动物保护运动的倡导者，其代表作是《动物解放》一书。

其实，若想拯救地球、拯救人类，我们理应从培养慈悲心开始。倘若没有慈悲心，未来各种灾难定会频频发生。汤恩比博士说："拯救 21 世纪人类社会的，只有孔孟之道和大乘佛法。"日本哲学家、思想家池田大作也认为，人的外在生活环境之所以出现危机，其根本原因在于人的心灵出现了问题，是人类人性深处潜藏着无穷无尽的"魔性的欲望"所致。

如今人们的欲望极其可怕，不管是天上飞的、水里游的、地上跑的，只要看到有肉就想吃，真是一种"魔性的欲望"。尤其是住在海边的人，觉得一天不吃海鲜就活不下去，从来没想过自己的快乐，是建立在众生怎样的痛苦之上。这样的人类，到底是进步还是落后？每个人都应当深思。

或许有人听后会提出抗议："既然动物不能吃，那植物也不能吃，因为它也有生命。"这种说法不正确。佛陀在《涅槃经》中讲过[6]，杀生的定义是什么？就是毁坏众生的五蕴。植物虽有生长、死亡的现象，在一些刺激下也有各种反应，但它并没有真实的五蕴，跟动物的生命完全不同。动物的生命，跟我们人类一样。我们怕死，动物也怕死；我们遇到生命威胁时，愿意付出一切，来换取存活的机会，动物也是如

[6] 《涅槃经》云："众生佛性住五阴中，若坏五阴名曰杀生。"

此。既然这样，我们对动物的生命，为什么不能平等对待呢？



汉传佛教历来提倡吃素，这一点非常符合大乘教义。我本人是学藏传佛教的，但也十分随喜这种传统，它不仅体现了大乘佛教的精髓，而且对如今推迟全球暖化，具有相当重要的意义。美国前副总统戈尔在《难以忽视的真相》中警告世人：对付全球气候变暖，我们只有 10 年时间。具体该怎么做呢？关键要提倡素食，因为肉食是全球暖化的主因。2007 年诺贝尔和平奖得主——联合国跨政府气候变化研究小组（IPCC）[7]的主席帕乔里博士（Rajendra Pachauri，1940–），也曾公开呼吁“不吃肉、骑脚踏车、少消费，就可以协助遏止全球暖化。”

[7] 2007 年度诺贝尔和平奖，授予美国前副总统戈尔与联合国政府间气候变化专家小组（IPCC）。

听说现在有不少大学生，对吃素很感兴趣，这是非常好的现象，此举对自己健康也很有帮助。常有人认为，不吃肉就会营养不良。其实牦牛吃草，猪也没有吃肉，它们都有足够的营养，为什么我们就不行？而且，假如你吃了动物的肉，它们身上的各种疾病，也会间接传染给你，难道你不害怕吗？

吃素除了可让我们健康外，对环境保护非常有益。曾有一份报告中显示：吃素一天，就等于种了 180 棵树[8]。既然这么简单就能保护地球，我们又何乐而不为呢？今晚在场有几百人，如果每个人都吃肉，那好几头猪也不够我们吃一顿。或者按照你们香港的习俗，海里什么动物都要吃，那一顿饭要杀多少个生命？我们的生存，若建立在摧毁其他生命的基础上，那还不如早点死了好——也许我讲得比较过分，但事实上的确如此。假如我为了自己活着，而把你杀掉的话，这是非常不公平的。

有史以来，人类一直在追求世界和平。其实要想达到这个目标，就要明白世界上不仅仅有人类，还有动物。况且按照考古学家的观点，地球上先有动物，后有人类，这样的话，

[8] 每吃素一天，每人就可减排二氧化碳 4.1 千克，相当于 180 棵树一天吸收的二氧化碳量。

地球就不是人类所独有的，动物也应该有自己的生存空间。因此，人与人之间需要和睦相处，人与动物之间也应当如此。倘若我们肆无忌惮地杀害动物、乱砍乱伐、浪费资源，这个世界有可能和平吗？单单是各国之间不打架，彼此说说好话，这就是真正的和平吗？

四、若想实现“心净国土净”，理应从自他做起

因此，希望大家的一些观念，要从根本上改变。否则，再怎么提倡“心净国土净”，实际上也净不了。假如我们的内心都是害心、杀心，佛陀在《阿含经》中也讲了[9]，这就是外物衰损的因，以此会感召天灾人祸层出不穷，诸多灾难此起彼伏。而且，我们死了以后，去向是什么呢？就是地狱、饿鬼、旁生，这是谁都不愿意的。人活在这个世上，无非只有几十年，为了这么短暂的一期生命，而造下弥天大罪，给自己带来万劫不复的痛苦，这实在太划不来。

所以，一个人的将来是快乐还是痛苦？完全取决于自己一念间。藏地有句名言是“心善地道善，心恶地道恶”，也就是说，心善的话，前途是光明；心恶的话，前途是黑暗。佛陀在经中也经常说：“万法唯心造。”为什么呢？因为心善

[9] 《增一阿含经》云：“世尊告诸比丘：由十恶之本，外物衰耗，何况内法？”

就会聚集许多“正能量”，投射的外在世界会非常美好；反之，倘若我们的心很恶，外境就会出现“负能量”，给自己带来无尽的痛苦。

这一点，在日本学者所写的《水知道答案》中，也有很充分的说明[10]。有些人认为这不可信，实际上并非如此。假如你去深入研究，就会发现心对外境真的会起到很大作用，这个世界美好与否，跟人们的内心有直接关系。对此，东西方的许多哲学家和心理学家都承认，佛教的《大乘起信论》中也说：“三界虚伪，唯心所作。”



[10] 书中通过实验的方式说明，“善良、感谢、神圣”等美好讯息，会让水结晶成美丽的图形；而“怨恨、痛苦、焦躁”等不良讯息，会出现离散丑陋的形状。水能受到心念的影响，而产生不同的结晶，善的结晶美丽，恶的结晶则丑陋。

因此，要想我们的国土清净，就先要净化我们的心灵。只有心地善良、行持善法，才会让世界变得更美好，阳光更灿烂，花朵更鲜艳。否则，人人都在造恶业的话，绝不可能带来外境的舒适安宁。所以，这个世界需要我们每个人来维护，你也好、我也好、他也好，都肩负着这个使命！

附：

香港中文大学问答

『 2011年7月28日晚上 』

（一） 问：这个世界很不清净，因为我们有贪欲、无明。但无奈的是，有时不是因为我们的烦恼障，而是因为智慧有限、所知不多，就是所知障的问题，事情就发生了。在这种情况下，怎样才能真正去感悟“心净国土净”呢？



答：严格来说，烦恼障在七地末才会断掉；而所知障是从八地开始断除，到十地末才会断尽。这在弥勒菩萨的《宝性论》等诸多论典中，都有详细说明。因此，所知障是一种

极细微的障碍[11]，我们凡夫人什么粗大的障碍都有，还根本提不上所知障。

当今这个世间，正如佛陀早在经中所预言的，越来越末法、越来越恶浊了，人们的见解也越来越低劣，烦恼越来越炽盛，在这样的环境中，确实“心净国土净”很难呈现。但即便如此，万法的本体也是清净的，我们若能用短短几十年精进修行，到了最后，清净的境界就可以完全现前，这从历代大德的身上也能得以印证。

所以，只要遵照佛陀的教诲好好修行，我们的烦恼就会慢慢减轻，这个世界从自现的角度来讲，也会变得越来越美好。

（二）问：我是香港中文大学通讯工程系的。请问，传统的生命分类是动物、植物、微生物，那微生物中的细菌和病毒是不是有情呢？如果是，我们吃药、消毒是不是也成了杀生？应该怎么样对待和处理？

答：传统认为植物也有生命，但我刚才讲了，植物并

11 《宝性论》云：“三轮虚妄分别心，承许彼为所知障；悭等虚妄分别心，承许彼为烦恼障。”

没有五蕴所组成的生命。现在很多人、甚至一些法师也声称，植物不能吃，它的生命与动物一模一样。若是这样承许，佛陀在《楞严经》中说了，这是外道的说法[12]。

至于肉眼看不到的细菌、微生物，我们若是损害它，有没有过失呢？没有过失。往昔，佛陀的弟子阿那律在喝水时，用阿罗汉的天眼看到水中全是众生，于是他就不敢喝了。佛陀告诉他：不应以天眼观察，而应以肉眼为准[13]。所以，微生物并不是我们肉眼的对境，损害它不会构成杀生的罪业。

对于这样甚深的因果道理，我们不能凭自己的想象去判断，而应以佛经的依据进行取舍，这才是智者的选择。

（三）问：我是香港中文大学哲学系的学生。我们现在身处的娑婆世界，是释迦牟尼的清净刹土，可在我眼中却是满目瓦砾。如果我通过今生的积累功德和修行，带业往生到西方极乐世界，因为我的我执并没有完全断除，到时是否依旧会满目瓦砾呢？

---

12 《楞严经》云："十方草木，皆称有情，与人无异。草木为人，人死还成十方草树……是人则堕知无知执，婆咤霰尼执一切觉成其伴侣，迷佛菩提，亡失知见。是名第四计圆知心，成虚谬果，违远圆通，背涅槃城，生倒知种。"

13 《根本说一切有部百一羯磨》云："阿瑜率满阿尼卢陀以天眼观水，遂便分明，于其水内覩见中有无量众生。世尊告曰：不应以天眼观水。"

答：不会的。今年我传讲了净土宗的一些经典，前不久刚讲完《阿弥陀经》，如今正在讲《无量寿经》，用的版本是菩提流志翻译的《大宝积经·无量寿如来会》。

经中就讲了，娑婆世界的众生可以带业往生，到了极乐世界之后，依靠阿弥陀佛的愿力和自己的信心力、发愿力，黄金为地、七宝为池等种种清净现象，会顿时呈现。听了极乐世界的法音之后，有些人当下就证得一地菩萨的果位，有些则需要一段时间。但不管怎么样，只要到了那里，就会断除我执，成就不退转的果位。



问：佛陀第三转法轮讲了明空无别，“明”到底是怎样的境界？既然是明空无别，为何又要一名以“空”、一名以“明”？

答：明空无别的境界，是指在究竟胜义中，明即是空、空即是明，相当于《心经》所讲的“色不异空，空不异色”。

但“色不异空，空不异色”，只侧重于佛陀第二转法轮的教义，并没有深入剖析“明”的部分。直到第三转法轮，尤其是密宗《时轮金刚》中，才揭示了“色”其实是光明的显现，在真实的境界中，明与空是无二无别的。但这种明分，我们用语言无法表达、用分别念无法想象，是一种不可思议的境界，文字上只能这样来描述。

（四）问：我是中文大学经济系的硕士。刚才您提到了环境保护，我也很关注环保。所以，我想请教您一个问题：佛教中对环境保护持什么态度？

答：你的问题很好！环境保护在当前非常重要，今天有位中文大学的老师说：假如释迦牟尼佛还在世的话，他也会站出来关心这个问题的。

如今不少人非常关心环保，我个人来讲，对保护环境、保护生命，一直就有兴趣。作为佛教徒，在这方面也应当略尽绵力，真正做一些事情。

有些人可能认为，佛经中并没有强调环境保护。这是不正确的。早在 2500 多年前，佛陀就意识到了环保的重要性，因此在一些出家戒律中规定：不得染污净水净地，不可挖地割草，有条件的情况下适当种树，等等。这在佛陀对小乘行人开示的《毗奈耶经》中，就有很明确的说明。所以，佛陀不但要求我们保护动物，而且还提倡保护环境。

自古以来，佛教与大自然就有密不可分的关系。比如，佛教很多寺院都建于幽静的青山绿水间，令人一进去就感到特别清净、放松，一颗疲惫不堪的心能得以休息。还有，从释迦牟尼佛的一生来看：他降生于蓝毗尼园的无忧树下，六年苦行于尼连禅河畔的树下，成道于金刚座的菩提树下，初转法轮于鹿野苑的林中，涅槃于娑罗双树下。所以，佛陀从最初降生到最后涅槃，全部都与大自然有关。正因为这样的缘起，印度、藏地、汉地的历代高僧大德，大多都在特别寂静的森林中、山洞里，获得了无上成就。

因此，佛教中重视环境保护，应该有很多的依据。

问：有些人之所以造了很多业，关键是不知自己有前世后世，所以你劝他不要造业，他根本不听。就好像一个糖尿病人，告诉他不要吃糖、不要吃香蕉，可他就是不接受。其实不管对亲人还是陌生人，我都真的很想帮他，但有时反而会引起对方的不愉快或苦恼。这个时候，我不知道是该坚持，还是“再，斯可矣”，也就是说，我跟他讲第二遍就够了，接不接受是他的事？

答：从你的表情来看，确实承认有前世后世，而且很关心周围的人，想用佛法去饶益他们。

可现在大多数的汉族人，跟我们藏族人不同，你们身边的亲朋好友几乎都不信佛，劝他们相信因果，真的非常费力。而我们藏族，尽管如今个别年轻人被西化了、被汉化了，但99％的人仍然信因果，家里有一个出家人的话，也觉得十分光荣。

但即便如此，你在看到别人造恶业时，也不能劝了两次没用就不管他了。释迦牟尼佛在因地时，曾有一世为了调化一个人，就用了千百万年的时间。一个人，用了千百万年啊！当时人的寿命也特别长，不像现在只有一百岁左右。所以，我们为了利益众生，一定要不断努力，若能如此，总有一天

他会被你感化的。

包括在我们佛学院，有些人刚开始也不信佛，他的孩子读了大学后去学院出家，他特别特别反对。但后来他的孩子再三跟他讲道理，两三年以后，他自己也跑去出家了。这样的事例非常多。

有一个人，就蛮有意思的。最初她孩子在学院出家，她拿着刀子追去威胁："你今天敢出家的话，要么我杀了你，要么我自杀。"当时我们很多人一直劝她，她才不甘愿地放下刀子，勉勉强强回去了。结果过了五年后，她竟然也来学院出家了。现在，她和她的孩子都是非常清净的出家人。

所以，有些人的见解和行为，其实是可以改变的，只不过需要一定时间，故我们不能轻言放弃。

（五）问：我是香港中文大学经济系的学生。在当今商业经济当道的社会中，您如何看待环保与消费之间的对立矛盾？

答：这个问题，其实我也思考过。现在这个社会，生活节奏越来越快，工作压力越来越大，与此同时，人们的消

费也越来越高。在这种情况下，消费与环保之间，有时候是对立的。

不过，我们佛教提倡一种生活观：不能特别奢侈、挥金如土；也不能极度拮据、衣食无着，若像乞丐一样，也会寸步难行。而应当保证基本的生活条件，在此基础上知足少欲，不要纵容自己的欲望，也不要为了竞争而活着。

如今大多数人，购置大量东西并不是因为需要，而是源于竞争。看到他人的房子不错，自己就非要买一个；瞧见别人的轿车很好，自己也要买辆好轿车，否则，就觉得在别人面前抬不起头来。这样的人活得很累，所以，我们应该随遇而安，根据自己的福分来维持生活，如此才会活得比较开心，自己的消费与环保之间，也不会有很大冲突。

此外，我们平时还要有环保的概念，电水应该节约，不要随便浪费。我以前去新加坡时，他们在这方面就做得很好。但最近在香港，我看到晚上所有高楼的灯几乎都亮着，两三点钟也是如此。其实，这时候很多人都睡了，这些电白白地浪费掉，好像有点可惜。当然，也许是有人要上“夜班”。但很多问题，我们要值得思考。

（六）问：我是香港理工大学电子系的。我和另外一位居士在色达见过您，一直很关心您，请问您现在身体好不好?

答：好好好，身体蛮好的，没事。

问：我之前问过您一个问题，您的答案是帮助这个世界。我希望也能像上师一样帮助这个世界，不过不知道该怎么做。比如我是学电子的，不知道钻研科技是否有帮助。如果有，科技带来的有利也有弊；如果没有，那怎么做才能对这个世界有益?

答：要想帮助这个世界，是钻研电子还是其他科技，这些都是次要的，自己的心才是主要的。

如果你心里有因果观念、帮助众生的愿望，那无论是在家、出家，随时都可以通过各种途径，去行持利他之举。但若自私自利的心特别强，希望每个人都围着自己转，一直想方设法宣扬自我，那即便是披着袈裟的出家人，也只是一种形象而已，根本利益不了什么众生。

你以后的路该怎么走，我并不清楚。但一个人无论生活

在世界哪个角落，最有意义、最有价值的，就是要有一颗利他心。倘若时时刻刻将利他放在首位，自己的前途自然会光明。否则，每天只想着自我的话，久而久之，社会对你也不会认可的。



（七）问：我是香港城市大学会计系的毕业生。我是佛教徒，但回答不了身边朋友的问题。朋友曾问："佛教徒用很多时间作经忏，认为念经可以帮助别人，但为什么不将时间实际用于帮助别人？念经究竟如何帮人，只是口头念念就有功效吗？"我该如何回答呢？

答：你虽然学了佛，但我觉得还要继续深入佛法，这样的话，对非佛教徒的问题才可以回答，这是我的一个建议。

你那个提问题的朋友，对佛教不一定很了解。其实，佛教中并没有说，念经后什么事情百分之百都能解决。就像现在的一些中医，并不敢说自己的药能包治百病，但我们不能因此就认为："你既然不能包治百病，那干嘛还要当中医？不如亲自去帮助众生。"要知道，每个众生的病是不同的，对于有些疾病，中医是可以治的。同样，佛教徒用很多时间念经，也可以从某个角度帮助到众生。

这一点，我自己就深有体会。比如，我平时生病了，或者出现违缘了，就赶紧交钱请僧众念经。也许不信佛的人认为这是迷信，但我却对此深信不疑，因为念了经以后，很多事情马上就有好转了。如同药本身有治病的功效一样，念经的话，依靠诸佛菩萨的加持力，与自己清净的发心力，自然也会产生一种不可思议的作用。当然，念经为什么有这种力量？必须要深入经藏才能彻底明白。

（八）问：我信仰佛教，觉得爱情是无常的，对恋爱也没有太大兴趣，那我要不要为了结婚而结婚？婚姻的基

础一定是爱情吗?

答：要不要结婚，最好由你自己决定，我作为一个出家人，来决定可能不太合适。（众笑）

但婚姻也好、爱情也好，刚开始是会有一种感觉，大多数年轻人也非常向往，觉得这是通往幸福的阶梯。但从我们佛教的眼光来看，一旦你结婚以后，自由的钥匙就交给对方了，从此之后，你就被困在无自由的空间里了……

当然，世间人也有另一种解释方法。这种解释方法，尤其是一些老年人都有经验，可以让他们来回答。

（九）问：我在上海社会科学院宗教研究所工作，如今在香港中文大学崇基学院访学，从事近代藏传佛教的传播研究。能否请您简要介绍一下现在汉藏佛教的交流情况?

答：从上世纪 20 年代开始，汉地就有很多高僧、学者远赴藏地求法，在一些寺院里钻研藏传佛教。随后的 90 年代，藏地也有不少大德来汉地交流。我第一次随法王来香港是 1990 年，后来 1993 年去美国时也途经香港，当时住在白玉中心。那个时候，香港比大陆开放很多，经常接待来自

尼泊尔、印度的藏地大德，此处也建立了很多道场，大家都在互相学习，让人看了非常随喜。后来，汉地的宗教政策恢复后，藏地也有许多出家人，去北京高级佛学院进修，甚至在北京大学等高校读书，彼此间在佛教方面的交流日益密切。

如今随着科技越来越发达，人与人的距离越来越近了，佛教各大教派之间，也有了很好的条件互通有无、取长补短。像这次中文大学举办的学术研讨会，就涉及到南传佛教、藏传佛教、汉传佛教，而且其他文化体系的人也共襄盛举。那么，以后有机会的话，我们还欢迎基督教、天主教、道教等其他宗教人士，也都能前来参加。

我自己虽然是学藏传佛教的，但对佛教的其他宗派都很尊敬，对其他的宗教和传统文化，也非常有兴趣。毕竟人类不同的文化，就有不同的价值，所以，这次看到中文大学以非常包容、开放的心态，传播世界文化，真的感到由衷欢喜。

关于汉藏佛教之间的交流，我的上师——法王如意宝晋美彭措就很有远见。他老人家在 1987 年，首次提出去汉地五台山。当时藏地大德来汉地的，应该说根本没有，不像现在这么多，现在有些是好的高僧大德，有些则打着藏传佛教

的旗号，行为不太如法。以前我去台湾时，就听说有“好仁波切”、“坏仁波切”之分，如今汉地的城市里，也开始有了这种说法。不过，这种现象不仅在藏传佛教中有，汉传佛教中也有；不仅在佛教团体中有，包括基督教等其他宗教，以及世间的政府机构中也有。所以，只要有人类的地方，好人、坏人都会存在。

当年法王去了五台山之后，就有许多汉地佛教徒纷纷前往藏地求法，参访我们五明佛学院为主的各大道场，两地学者之间，也开始有了互相交流、学习的机会。其实这是非常有必要的，不管是哪个宗派的人，若能以开放的心态博采众长，对自他都会有很大的利益。否则，只认为自己的最好，一味地闭门造车、排斥他宗，那自宗也不会有什么发展前途。

在我们藏传佛教中，对显密各大教派都非常欢迎。这次中文大学的研讨会，以及星云大师的“人间佛教”理念，也无不体现了这一点，这都是十分值得赞叹的！

（十）问：我是北京大学哲学系的博士生。您讲显宗、密宗对“心净国土净”的理解，有极为甚深的含义，可否请您简要地开示？

答：若想“简要地开示”，我刚才在第一段中已经讲了。但要再次补充的话，关于“心净国土净”，藏传佛教有一部论典叫《定解宝灯论》，里面就通过比喻进行了阐述。比如同一杯水，在业感不同的六道众生看来，显现也会各不相同：地狱众生看到的是铁水，饿鬼看到的是脓血，旁生和人类看到的是能止渴的水，天人或持明者看到的是甘露，八地菩萨以上看到的是非常清净的一种光明，而佛陀看到的则是远离一切戏论的大光明。

究竟而言，这杯水的本体是清净的，但因为众生心的清净程度各有不同，所见也有清净、不清净的差别。不过，从接近实相的角度来说，上者所见为正量，下者所见为非量。比如，地狱众生业障最重，所以看到的就是铁水；而饿鬼的业障稍轻一些，故看到的是脓血。二者相较之下，饿鬼看到的是正量，地狱众生看到的就是非量。这样一层一层往上推，佛陀所看到的，则是最清净、最真实的正量。

不但对一杯水可有不同的认识，我们对这个世界的认识也是如此。就拿香港来说，一个修证不好的凡夫人，正处于嗔心大发时，会觉得这里的治安非常乱，看什么都不顺眼；而若是心地特别清净的人，看香港就是一片净土，完全没有娑婆世界的任何烦恼。



所以，外境的清净与否，与自己的内心有很大关系，这是将显、密理论结合后所得出的结论。尤其是密宗方面，有大圆满的独到见解，有了这个见解的话，不需要太多语言，通过自心对外境的认知，就能觉察到它的本体到底如何。

（十一）问：可否请您用佛学来解答一下生命的起源？

答：以前学过达尔文“进化论”的人，会觉得生命是突然冒出来的，就像草地里突然长出蘑菇一样，而人最后死时，犹如火灭了、水干了一样，什么都没有了。这种观念，

对我们的生存意义和价值观有很大损害。据基督教的有些人说，达尔文在晚年也意识到了自己的错误，并撰文表示了忏悔。

在我们佛教中，按照十二缘起的观点，生命应起源于无始以来。从久远开始，众生就漂泊在轮回中了，所以生命的流转没有起点。而当你想终结这种轮回时，可以通过修行获得成就，最终犹如种子被烧焦了不会再发芽一样，这种生命会转化成一种智慧，这在《成唯识论》中称为“清净转依”。

（十二）问：我是台湾大学法律系的毕业生。倘若我暂时不能去学院追随您出家，在台湾台北这样的大城市里，又找不到藏传佛教的大僧团可以依止共住。就算是一些藏传师父，自己也住在公寓大厦里，跟世俗人相处很密切，环境没有那么清净，这样的话，我要如何护持别解脱戒？如果违犯了别解脱戒，没有僧团可以作羯磨来忏悔，那犯了戒要怎么忏悔呢？

答：你想出家的话，一定要再三考虑。毕竟出家是“终身大事”，不能凭一时冲动，而要长期地观察、抉择。在大城市里，其实以居士身份也可以受别解脱戒，像三皈五戒等，

这都是菩提心的基础，也是佛教四众弟子的一类。

当然，想出家也非常好，历史上有很多了不起的高僧大德，都示现为出家身份。据我了解，现在台湾也有许多藏传佛教的法师，像图登诺布仁波切等，在佛教方面跟大家交流得非常好。

作为一个大学生，能生起这样的出离心，我身为出家人非常随喜。我以前也是刚从学校里毕业，自己想来想去，觉得在世间娶妻生子，过这样一种生活没有多大意义，然后就跑去出家了。

当然，一些知识分子想出家的话，我每次都会劝他们要深思熟虑。一旦真的考虑清楚了，以后就最好不要改来改去。

（十三）问：对于被杀的动物，我每天如果记得，都会给它们回向，希望其再投生时也能吃素。请问，这种回向有意义吗？还有，回向给它们往生净土好呢，还是让它们投生为人，生在有佛法的地方好呢？

答：回向的方法有多种，但最好能像《普贤行愿品》、《入菩萨行论·回向品》等回向文中所念的一样，而不是自

己非要让它吃素，让它必须什么什么……不然，万一它哪天实在没办法吃素，又吃肉了，你可能会很伤心。（众笑）

其实，如果回向让它"离苦得乐"，范围会比较广，《普贤行愿品》的内容皆可涵摄于此。至于它以后会获得什么样的快乐、什么样的果位，则应该随缘而去，这样可能好一点。

（十四）问：我是来自深圳的居士，在广东粤北的一个城市工作。当地的山很多，我希望能在那里多挂些经旗，要怎么样挂才如法呢？

答：挂经旗，很多人也许并不了解它的意义。在我们藏传佛教中，挂经旗对亡者非常有利，比如有人因车祸而横死，若能在出事地点挂经旗的话，亡灵就不会在那里再再感受痛苦。因为一般来讲，人横死之后，还要在死亡的地方，五百次反复感受死时的痛苦。但这里如果挂了经旗，亡灵就可以避免此种恐惧和苦难。还有，家人若想为亡者做些善事，那么挂经旗也很有功德。

另外，对生者来讲，若想消除自己诸事不顺、身心不健康等，挂经旗也会起到很大的作用。

当然，具体挂的地方，要视自己的情况而定。但不管挂在哪里，都应选择比较清净的地方，不容易被人践踏，也不影响环境美观。在我们藏地，挂经旗在神山随处可见，而在汉地，可能就比较困难了。你好不容易挂上了，别人又把它扯下来，统统扔进垃圾桶，很有这个可能性。因此，对这个问题需要再三考虑。

主持人：这里有一位国外的听众，他给上师写了一句话：Thank you for the inspiration. 就是感谢您给他带来的灵感。让我们再次以热烈的掌声，感谢上师给大家的开示！

现在进入最后一个环节：有请香港中文大学的学愚教授总结，并赠予索达吉堪布纪念品——

学愚教授结语：

不知不觉两个多小时已经过去了，我想我没什么可总结的，只是谈谈自己的体会。在这两个多小时里，我们真实体会到了“心净国土净”。为什么这么说呢？堪布在给我们讲法，我们的心在聆听，我们的心都净下来了，那这个地方就是清净的国土，清净的国土就在这儿。然后把它扩展至我们的家庭、社会、国家，乃至整个世界，那这个世界就是一个

和谐的世界，这个世界就是一个清净的世界。

所以，今天我们很高兴，非常的法喜充满，也感谢堪布给我们带来这种清净的世界、清净的心灵。好，再一次感谢堪布！



主持人：今天晚上的演讲到此结束！相信大家听了索达吉堪布的演讲，都会收获良多。如果大家对堪布传授的佛学课程有兴趣，可以去香港国际菩提学会咨询。大家手上的简介，都有它的联络方式。谢谢大家！

怎样面对痛苦

——香港理工大学演讲

『 2011年7月29日晚上 』

主持人致辞：

下面简单给大家介绍一下今天的演讲嘉宾索达吉堪布：

索达吉堪布，依止根本上师法王如意宝修学多年，不但承担着佛学院汉僧的教学与管理工作，同时，也努力将藏传佛教的智慧宝藏，传播到汉地、乃至全世界的华语地区。

堪布现已出版的著作与翻译作品，多达一百多本，目前仍旧笔耕不辍。近年来，堪布还通过网络、视频、微博等现代科技手段，广泛地传播佛法、接引善信，同时身体力行地投入办学、助老、护生等慈善活动。堪布常说："我不知道自己能活多长时间，但只要有一口气，哪怕只有一个人听法，我也会尽心尽力用佛法饶益他。"

这位慈悲的堪布，现在就在我们场内。请全体起立，以热烈的掌声欢迎堪布——



请大家就座。首先有请我们理工大学佛学会的甘耀权会长致欢迎辞——

甘耀权会长（粤语）：用什么话讲？他们喜欢听广东话。首先欢迎索达吉堪布来到香港理工大学讲座，更加感谢各位嘉宾，不论是我们学校的朋友，或是外面的朋友，如果没有你们，堪布也没办法讲法，所以你们很重要，要感谢大家。

其实堪布的著作很多很红，多年前我在国内就有机缘接触，并请了不少法本。堪布的著作、演讲，我们都看了很多、听了很多。今天我很高兴，终于可以见到堪布本人，大家也有这种感觉是不是？

（甘会长为了便于有些人听懂，又用国语表达了一遍。）

不行，长话要短说，不希望把时间耽误在我这边。不然的话，我叫他们录影了，拿回去放给国内朋友看的话，他们不晓得这个佛学会长在干嘛。

我再次谢谢各位来听演讲，也谢谢堪布来给我们演讲，我的讲话完了。好，下面请堪布为我们正式演讲——



大家好！很高兴来到香港理工大学。刚才进了你们校门，在甘会长和几位老师的带领下，我参观了一下这里的建筑。看完之后，觉得非常亲切，为什么呢？因为这里建筑的风格、

颜色跟我们寺院十分相似。听说它拷贝于英国剑桥、牛津的建筑模式，带有工业革命时代的气息，给人一种开放包容的感觉，也喻示着这所大学的人文精神。



佛教中常讲“诸法因缘生，诸法因缘灭”，世人也喜欢说“有缘千里来相会，无缘对面不相识”，因此，我们能在这里聚会，并不是无因无缘的。这种因缘，应该是源于在座师生对佛教的信心与敬仰，所以才衍生了今天的交流主题——“怎样面对痛苦”。

痛苦，是我们每个人都不陌生的字眼。在这个世间上，痛苦可谓多之又多。我本人虽然也没有出离痛苦，给你们夸夸其谈不一定合适，但毕竟自己从小对佛法就有兴趣，多年来依止善知识，在学习、研究、修行上下过一番功夫，所以从某个层面来讲，也可以简单汇报一下自己的心得。

一、人类痛苦的分类

三界六道中，痛苦的分类比较多。拿我们人类而言，就有苦苦、坏苦、行苦这三大根本苦，以及生、老、病、死、求不得、爱别离、怨憎会、五阴炽盛等八大支分苦。

印度伟大学者圣天论师，还将人类的痛苦归摄为两种：身苦与意苦。如颂云："胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。"意思是说，上等人的痛苦，是心理上的苦受，比如工作压力、竞争忧虑、"高处不胜寒"的辛酸等；小人物的痛苦，则是身体上的苦受，比如缺衣少食、超强度劳动等。由此两种痛苦，恒时不断地损恼着芸芸众生。所以，世间上有钱的也痛苦，没钱的也痛苦。

过去，不少人以为有钱就会带来快乐，但后来有了钱以后才发现，快乐并没有如期而至，痛苦却反而层出不穷。对此，美国盖洛普民意调查所就用数据作了证明：按 100 分为满分的话，中国消费者在 1994 年的幸福指数是 69 分；1997 年最高，达到 71 分；十年后 2004 年却降到了 67 分。这说明了什么？说明在过去的十年里，随着经济的不断发展，人们刚开始觉得很幸福，但过不了多久，幸福指数就日渐下挫，最后还不如没钱的时候幸福。

不说全世界，仅仅是中国的话，据统计每年就有 28.7

万人死于自杀，200 万人自杀未遂，相当于每两分钟就有一人自杀身亡。可见，现在许多人虽然穿得漂漂亮亮，看起来也开开心心，但实际上，他们内心中一直被许多痛苦所迫，压得喘不过气来。

二、认识三界皆为痛苦的本性

不过，人生在世，苦多乐少也是难免。假如你不相信，可以看一下《中观四百论》的前八品，里面就专门讲了世俗谛中的各种痛苦。看完之后你就会明白，人生的苦可谓无处不在，诚如佛陀在《法华经》中所云："三界无安，犹如火宅。"

当然，有些人可能不太赞同："谁说人生皆苦？我就过得很快乐。"以前有个特别爱喝酒的人，就跟我说："你们讲轮回痛苦，其实不苦，我天天喝酒特别舒服。"但你酒醉后产生的快乐，是一种疯狂失常的颠倒意识，根本不算是真正的快乐。

美国史学教授达林（Darrin M. McMahon），曾写了一本书叫《幸福的历史》。他花了六年的时间，引用大量历史资料，去研究人类的幸福到底是什么？到底什么能给我们带来

幸福？最终他得出来什么结论呢？“如同神话里盛过基督宝血的神杯一样，极致幸福也可能只存在于我们的想象当中。”换句话说，真正的幸福是得不到的。这种观点，可以说与佛教中讲的“三界无安”不谋而合。

所以，人生本来就充满痛苦，这一点大家必须要认识到。否则，很多人、甚至是一些佛教徒，遇到一点挫折就怨天尤人，抱怨老天不公平，“为什么我这么倒霉，所有的不幸全落到了我的头上”，却不知轮回的本性即是如此。

也有人认为：“轮回中并非全是痛苦，应该也有一些快乐。”话虽不错，但实际上，这些快乐都是暂时的、无常的，随时可以变成痛苦。所以，我们的快乐，就像一块蓝布上的小白点，只是偶尔的点缀，却不是人生的底色。

此外，还有人认为，快乐存在于感官之上，比如身体的接触、悦耳的声音、漂亮的东西，这些都可以带来快乐。但这种快乐特别肤浅，有时候通过药物也可以获得。真正的快乐，其实来源于内心，要想离苦得乐，就必须从内心下手，用大乘佛教的良药，彻底拔除痛苦的根本。

三、人们解除痛苦的不同方法

那么，具体怎样拔除痛苦呢?

1、低劣的世间方法

首先讲一下世间人除苦的错误方法。有些人在特别痛苦时，拼命地酗酒、抽烟、吸毒。我就认识一个佛教徒，他说自己的烟酒戒不了，为什么呢? 因为他心里很烦躁时，就会躲到咖啡厅里吞云吐雾，再去舞厅借酒消愁。他觉得一醉可以解千愁，但真的能这样吗? 并非如此。这只会让自己越来越愁，一旦清醒过来，事情仍然要面对，想躲也躲不掉。

还有些人，心情不好了就去邪淫，或到卡拉 OK 乱吼，或者打麻将、花天酒地，这些无疑都是一种逃避。

还有些人，把痛苦的事都写在纸上，然后点火烧掉，看着纸上的字一点点灰飞烟灭，感觉痛苦也随之消失。但这相当于迷信，也没有多大意义。

还有些人，到山谷里大喊大叫，或者用头使劲撞墙，甚至把家里的锅碗瓢盆全部砸烂，这样发泄一通才觉得轻松。

更有甚者，还会以杀人取乐。前不久在美国，一个 17 岁的孩子就把父母杀了。在双亲遗体仍在房内的情况下，通

过 facebook 邀请 40 到 60 名青少年来到家中，通宵喝酒进行狂欢。

或者，有些人失恋以后，要么自杀，要么把爱人杀了，如果实在找不到爱人，就找些样子相似的人代替。听说某地就有个大学生，因为自己失恋了，就专门杀一些穿红衣服、长发披肩的女学生，以此来报复前女友对他的无情抛弃。

2、中等的世间方法

稍微好一点的人，在遇到痛苦时，则会游山玩水，或者找有智慧的人聊聊天，或者作一些心理咨询，或者看看《心灵鸡汤》等励志的书。



《心灵鸡汤》是个美国人写的，前几年比较轰动，里面讲了很多哲理小故事，看的时候比较舒服，但看完以后，不像佛教那样有特别深的窍诀，可以根除自己的烦恼。不过，这也是一种方法吧。

通过这些方法，就像吃了止痛片一样，可以暂时压制痛苦，让它不再折磨自己。但这终究治标不治本，要想从根本上解决问题，最好的方法莫过于学佛。

3、最殊胜的佛教方法

所以，我今天想将自己所了解的佛法，与你们分享，大家通过这些方法，很容易消除内心的痛苦。即使有些习气根深蒂固，无法一下子完全断除，但只要持之以恒经常串习，痛苦也迟早会离你而去。

什么方法呢？下面就介绍几种：

1）利益众生，断除自利

当你特别痛苦时，首先要认识到痛苦的来源是我执，也就是自私自利的这颗心。相信各位都很清楚，一旦你遇到困境而痛不欲生时，为众生痛苦的应该寥寥无几，为自己痛苦

的可谓比比皆是。所以，要想断除一切痛苦，就先要斩断它的来源；而要想斩断它的来源，大家理应学习一些佛教经论，以大乘的无我精神改变自私自利的心态。

以前就有不少这样的人，刚开始因为各种事情特别苦恼，但后来学了大乘佛法以后，经常做些有利于众生的事情，比如搞慈善、做义工，原来的痛苦不知不觉就消失了。所以，第一个断除痛苦的方法，就是要利益众生。假如你有大乘的慈悲心、菩提心，那是再好不过了，但即使没有，至少也应具有仁爱的传统道德，它也是挽救人类的妙药之一。

1988 年，曾有 75 位诺贝尔奖获得者，在法国巴黎召开了一次历史性的会议，探讨了 21 世纪科学的发展与人类面临的问题。最后，他们共同发表了一个宣言："如果人类要在 21 世纪生存下去，必须回到 2500 年前去吸取孔子的智慧！"

然而遗憾的是，国外对中国文化抱有很大希望，但这个时候的中国，孔孟思想却遭到了史无前例的破坏。记得在我小时候，大概是 1974 年，全国就开展了"批林批孔"运动。为了防止否定"文化大革命"，害怕某些人以儒教思想来复辟反党，四人帮对孔子的思想进行了批斗。尽管这个运动不

到半年就结束了，但它的后遗症却相当严重。从那时候开始，中国的传统文化便一蹶不振，即使现在许多有识之士想力挽狂澜，但它就像个奄奄一息的病人，想完全恢复过来非常困难。

昨天在中文大学的研讨会上，我看到很多年轻人，除了对佛教感兴趣之外，对弘扬传统文化也有一定的积极性。为什么呢？因为这些传统文化，如今在别的国家被推崇备至，而在自己的国家，却备受冷落。像“孝顺父母”、“尊敬师长”，这方面的美德往往都看不见了。好多老师自己都没有受过这种教育，想教学生更是难如登天。如此一来，这些学生在什么样的教育中成长，他们的下一代也会受到什么样的影响。

所以，我们现在的教育内容，需要再三地完善，不能只追求一个分数就够了。如今各个大学录取的标准，只看分数的高低。其实，一个人考了多少分并不重要，他的人格才决定一切。有些人就算再聪明，但人品特别差的话，对社会也不会有利，反而贻害无穷。所以，培养人才一定要将“德”放在首位。

我就遇到过有些大学生，肚子里明明没什么内涵，但傲慢心却如山王一样大，对佛教的态度非常轻视，口口声声加

以批评。其实，佛教并不怕人批评，它所揭示的真理完全经得起任何观察。可你若对佛教一窍不通，就断章取义、信口开河，这只能暴露自己的浅薄无知，对佛教却不会构成任何危害。

所以，教育一定要教学生怎么做人，要培养德才兼备的人才。在中国古代，一个人到底能否得以重用，不但要看他的学问，更要观察他的德行。假如他人格高尚、众望所归，即使学问不是很高，也会被委以重任；反之，倘若他没有慈悲善良的心，纵然才高八斗、学富五车，或者精通佛教的三藏十二部，也不一定对天下苍生有利。

因此，大家一定要明白“德”的重要性。如今联合国总部的大厦中，就挂着孔子的一句话：“己所不欲，勿施于人。”然而，很多人懂不懂这个道理呢？当你受到生命威胁时，往往会贪生怕死，而你天天吃的动物，它们又何尝不是如此？所以，断除自利、利益众生，并不是口头上说说而已，自己能否真正做到，这需要从很多方面观察。当然，假如你真的做到了，则必定会断除各种痛苦。

2）苦乐皆转为道用

我们遇到很大的痛苦时，佛教中还有一种方法，可以将它转为道用。也就是说，本身这个事情是一种痛苦，但你可以不把它当作痛苦，而把它利用起来。



比如，无著菩萨在《快乐之歌》中讲过，我们生病也可以，不生病也可以：生病的话，以此可消除往昔的很多业障；不生病的话，用这个健康的身体可以多做善事。我们没钱也可以，有钱也可以：没钱的话，可以断除对财物的耽著；有钱的话，可用它来上供下施、积累资粮。有些出家人对钱没什么贪执，自然就有很多钱了，这时你也不必特别苦恼："有钱了，我怎么办啊！"佛陀在《毗奈耶经》中讲过，倘若你

前世的福报很大，今生不需要勤作就腰缠万贯，那就算是一个出家人，所住的房屋价值五百金钱，也是允许的；所穿的衣服价值一亿金钱，也是可以的[14]。所以，无论发生什么事情，苦也好、乐也好，我们都应该快乐。

其实，一个人若想获得成功与辉煌，经历各种痛苦也是必需的。爱因斯坦说过：“通向人类真正伟大境界的通道只有一条——苦难的道路。”所以，真正有智慧的人，根本不会畏惧痛苦，反而会将生活中的每一次磨难，都转化成通往解脱的基石。

曾有个故事，就讲了这个道理：从前，一个农民的驴子掉到了枯井里。农民在井口急得团团转，就是没办法把它救出来。最后农民断然决定：这驴子已经老了，这口枯井也该填起来了，不值得花太大精力去救驴子。于是就把所有邻居都请来，开始往井里填土。

驴子很快意识到发生了什么事，起初，它在井里恐慌地大声哀叫。不一会儿，令人不解的是，它居然安静下来了。

---

[14] 《根本说一切有部尼陀那》云：“佛言：汝等若以信心投我出家情求涅槃修净行者。此诸苾刍所著衣服直一亿金钱。所住房舍直金钱五百。所啖饮食具足百味。如是等事我皆听受。汝并堪销。”又《根本说一切有部百一羯磨》云：“佛言：我今听许。诸有发心求涅槃人。来诣我所。修净行者。所著衣服价直百千两金。所住房舍价直五百。所啖饮食六味具足。此等供养悉皆销受。”

农民忍不住朝井下一看，眼前的情景让他震惊：每一铲砸到驴子背上的土，它都迅速地抖落下来，然后狠狠地用脚踩紧。就这样，没过多久，驴子竟然把自己升到了井口，在众人惊讶的目光中，纵身跳了出来，快步跑开了……

实际上，生活也是如此。纵然许多痛苦如尘土般降临到我们身上，我们也应将它统统抖落在地，重重地踩在脚下，而不要被这些痛苦掩埋。若能这样，到了最后，我们定会像驴子逃离枯井一样，从轮回的苦海中彻底脱身。

关于将痛苦转为道用的方法，藏传佛教的噶当派中讲了很多很多。我有个同学就学得不错，他是一个领导，有次在竞选某个职位时，他无动于衷，好像跟他没关系一样。旁边的人见了都着急，劝他赶紧去做做工作。他回答：“没事。万一没选上也很好，我正好有空精进修行；万一选上了也很好，可以有更多机会利益众生。不管结果如何，我都很快乐。”

但可惜的是，现在很多人不懂这个道理，经常患得患失，觉得这个不行、那个不行，有时候把顺缘也变成了违缘。假如你能换个角度看问题，那什么违缘都可以成为顺缘，这就叫把痛苦转为道用。贝多芬（Ludwig van Beethoven，1770–1827）也说：“最杰出的人，总能用痛苦来换取欢乐。”



3）修持自他交换

观修自他交换，对消除痛苦也很有帮助。比如，当你重病在床、名声受损、穷困潦倒时，可以发愿：“轮回中也有许多感受这样痛苦的众生，愿他们的一切苦难都成熟于我身上。”然后当自己向外呼气时，观想自己的所有安乐，犹如脱下衣服给众生穿上般，完全布施给他们；当向内吸气时，再观想把众生的所有痛苦全部吸入体内，由自己来承受，以此他们都离苦得乐。

这是大乘佛教中甚深的修心教言。我们在遭受痛苦时，若能经常这样观修，所受的痛苦就有了价值，对自我的爱执

也会日益减少。

4）以空性观面对

假如你有空性见解，这是最好不过的了，以此可从根本上解决问题。为什么呢？因为我们的一切痛苦，都是从分别念而来，而分别念则可依靠空性见断除。圣天论师在《四百论》中也说："虚妄分别缚，证空见能除。"

当然，所谓的空性，不一定非要证悟一地菩萨那样的境界，但至少也要对"万法皆空"稍有了解，所以，希望大家多学一下《中观根本慧论》、《四百论》。尤其是有些年轻人，皈依佛门十几年了，对佛教的道理却一窍不通，只是随便看几本书，这样的话，不一定是名副其实的佛教徒。

如今佛教徒有两个误区：一是很多知识分子研究佛教，不像藏地寺院的修行人那样，在讲辩著、闻思修上花很多时间，而是认为得个佛教硕士、博士的头衔就可以了。如此一来，他们对佛教的认识相当肤浅，写的很多论文也没什么实在意义，可内心的傲慢却与日俱增。二是有些信众比较迷信，到处求灌顶、求加持，以为解脱有捷径可寻。

其实作为佛教徒，若想真正深入佛教，必须要一步一步、

踏踏实实地修学。现在世间的义务教育都要九年，读完后也只是初中毕业，那么博大精深的佛教，就更不可能用短时间通达了。要知道，佛教远远超过世间任何学问，假如你没有系统地学习，光是办个皈依证、求个灌顶，就自称为佛教徒，这只是虚有其表、徒有其名罢了。

因此，佛教不像有些人想得那么简单，它既要实修，也要闻思，二者缺一不可。刚才我跟甘会长交流时，彼此都有一种共识：对于佛教，只是理论研究并不行，还要有实际修持；只是盲修瞎炼也不行，还要有理论依据，这两者，任何人都值得下一番功夫。

话说回来，刚才也讲了，假如你想消除自己的痛苦，就要对空性有所了解，闻思一些中观方面的道理。尤其像《中观根本慧论》，学了以后，百分之百对你有帮助。当年将佛法广弘于人间的，就是这部论的作者——龙猛菩萨。以前我看过世间、出世间的许多书，但看了它以后，的确能对佛陀生起不退转的信心。

所以，你们若想了解空性，最好是从《中观根本慧论》入手。此论开头的第一句就是："不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去。能说是因缘，善灭诸戏论，我稽

首礼佛，诸说中第一。”短短几个字，便将万法的真相揭示得淋漓尽致。不管是我们心的本性、痛苦的本性，还是外在万法的本性，确实不生不灭、不常不断、不一不异、不来不去。对此，龙猛菩萨从第一品到二十七品之间，进行了逐一剖析，任何一个科学家都没办法驳倒。

昨天中文大学有个教授问我："对现在的大学生讲一些佛教故事，他们不相信怎么办？"我说："不用讲故事，不然的话，他们听惯了神话、看惯了动画，很容易把佛教故事当成这些。若想引导他们认识佛教，就一定要从中观和因明下手，先把他们的傲慢摧毁了，再讲这些故事，他们才能体会到佛教的伟大。"

2009 年 7 月，日内瓦“国际联合宗教会”召开了一个会议，会上世界五大宗教为主的各大宗教、200 位宗教领袖，通过投票的方式，一致表决佛教是“世界上最好的宗教”。在投票过程中，很多宗教领袖并没有选择自己的宗教，而是把唯一的一票投给了佛教。为什么呢？因为在过去的历史中，没有一场战争是以佛教名义发动的，同时，佛教的慈悲提倡无偏利益一切众生，它的智慧对万法研究得极为透彻，这些都是佛教的不共特点。

我以前在复旦时，就引用了中国科技大学前校长的一句话，他说什么呢？“科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了。”的确，不管是哪个领域的学问，在佛教中都揭示得极为圆满。当然，有些佛教徒对此不了解的话，这只是他个人的问题，并不是佛教的过失。

尤其是佛教中的空性见，通过剖析“我”不存在，能彻底断除一切痛苦。怎么样断除呢？大家都知道，感受痛苦的“我”与所受的痛苦之间，是一种互相观待的关系，离开了一者，另一者必然不存在。《中论》也说：“离法何有人？离人何有法？”现在有些人天天叫苦连天，但痛苦的“我”到底在哪里？所受的痛苦又在哪里？通过中观正理一观察，最后就会知道，痛苦根本不存在，只不过是自己的虚妄分别而已。

所以，我们如果没有证悟空性，就很容易追名逐利，将各种虚妄耽著为实有。一旦你能像很多高僧大德那样，依靠空性断除了我执，那一切痛苦都会烟消云散，开悟的境界会给你带来不可言说的快乐。

5）修持安忍

我们在感受痛苦时，还可以修一下安忍。安忍，就是世间人所说的坚强，有了它的话，面对痛苦就不会轻易屈服。

像美国总统林肯（Abraham Lincoln，1809–1865），终其一生都在面对挫败：八次竞选、八次落败，两次经商、两次失败，甚至还精神崩溃过一次。好多次他都可以放弃了，但他并没有这样做。也正因为这种坚强，他才成为美国历史上最伟大的总统之一。

还有，美国著名的盲聋女作家海伦·凯勒（Helen Keller 1880 –1968），也用她坚强的一生，缔造了不可思议的奇迹。

居里夫人（Maria Sklodowska–Curie，1867–1934）曾说："我的最高原则是：不论对任何困难，都决不屈服。"她的传记中也记载，当年她在求学时非常贫穷，经历了许多常人难以忍受的苦行。因为营养不良，她一次次地晕了过去；天冷的时候没有被子，只好把所有衣服都盖在身上，最后冷得把椅子也压到身上取暖。

藏传佛教历史上，有一位伟大的祖师叫龙钦巴。他当年在桑耶修行时，生活也非常清苦。他的全部家当就是一个牛毛口袋，每当下雪时，他就钻进牛毛口袋里。这个口袋，不

但是他的被子、坐垫，还是他唯一的衣服。



提到“唯一的衣服”，我想起了护生短片中的一只小狐狸，它说：“我有件美丽的衣裳，一年四季穿身上。我一辈子只有这么一件衣裳，是妈妈生我的时候送我的，我从此天天穿着它，晚上睡觉也不脱。人呀，我的衣裳只一件，而你的衣橱已满又满。我的衣裳是我的毛皮，失去毛皮，我只有血肉一团。你的衣服可以一天三换，我衣服脱下，就命丧九泉。”

确实，人类如果不穿动物皮，实际上还有很多衣服可穿；如果不吃动物肉，也还有很多蔬菜可吃。有些人吃一块肉不觉得什么，但你可曾想过，这只动物只有这一块肉，你吃了的话，它就会因此而丧命？现在西方国家有不少保护动物组织，我们这边虽然不多，但每个人最好能从自己做起，真正去关爱所有的动物。比如，你以前特别爱吃肉的话，以后尽量少吃一点，这也算是一种“安忍”。

6）麦彭仁波切的“心情愉快法”

藏传佛教中还有个实修法，可以消除我们日常生活中的痛苦，让我们保持心情愉快。

方法很简单：首先双目直视虚空，不执著一切而自然放松，心胸尽量放大，在这样的境界中坦然安住。然后念诵“达雅他 嗡 措姆迷勒那 德卡踏 $_m$ 索哈”，这个咒语念 7 遍、108 遍都可以。如此观修，有助于我们天天好心情，人际关系趋于改善，许多不顺迎刃而解。

这个修法，我也修过一段时间，效果确实非常好。当然，你没有信心的话，效果也不一定很明显，毕竟修任何一个法，信心都特别关键。有些人认为这不理性，其实你如果过于理性，许多甚深领域就难以涉入；而太过感性的话，这也是一种极端。有些搞学术研究的人，对“信心”、“加持”统统否定，一提起来就嗤之以鼻，除了自己的分别念，什么都不相信；而有些人又太过盲目迷信，对理论从来不去研究，这也是不合理的。所以，若想认识这个世界的真相，我们应当住于中道，不堕两边。

刚才的修法可以让我们心量放大，如果换个视角看问

题，就不会死执于一点了。以前有一位画家，他在白纸上画了个黑点，然后装在相框里。许多人看后众说纷纭、莫衷一是，不知道这究竟代表什么。其实它的意义很深刻：众生执著于一点时，往往会忽略很多很多，全然不觉还有大片的空间。

比如说，你今天被人骂了、无端遭人诽谤，可能会一直耿耿于怀，午饭都吃不下；或者你父亲死了，感情遇到了挫折，就觉得天崩地裂、日月无光。其实在这个世间上，本来还有许多事物能带来快乐，但你若只执著这一点，围着这个黑点团团转，没有发现大片的白纸，就会感到痛苦万分、难以释怀。

原来我认识一个人，因为家庭出了点问题，她就不想活了，于是在成都包了个车，跑到了壤塘的大草原。这个草原特别广阔，十几公里都看不到边，她下了车以后，打发司机走了，就在那里大声叫喊，发泄内心的痛苦。结果喊着喊着，她看看天空无边无际，草原如此广阔，心也随之开朗起来。她觉得自己就像一只小蚂蚁，拼命执著一个小小的窝，这有什么意义呢？明白了这一点后，她当下就放下了，痛苦也销声匿迹了。所以，内心的执著是一切痛苦的来源，一旦把这种执著看破了，痛苦也就不再束缚自己了。

对于痛苦，古往今来很多大成就者，并没有当作一回事。《入行论》中也讲了，这件事情尚有转机的话，你用不着痛苦；没有转机的话，那痛苦也无济于事[15]。这个道理说得非常好，比如你父母死了，如果有办法让他们活过来，那你没必要痛苦；倘若已经无力回天了，你再哭又有什么用呢？不过，真正能这么想的人，现在可能没有几个。

当然，我并不是说自己就是这样的人，在生活中遇到什么都能坦然面对。但我通过长期学习大乘佛法，现在看到家人死了，跟以前的心态完全不同。这一点，在你们这么多人面前，我也不会说妄语。所以，希望大家以后遇到痛苦时，最好也能从佛法中寻找解脱方法，没有必要去自杀，或者吸毒、吃摇头丸。这些乱七八糟的东西，吃了对你身体不好，不要尝试用这种方式逃避，而应该看一些佛书，听一些真正的高僧大德的开示，深入了解佛法的意义，如此才能治本，而不是治标。

现在不少人也有这样的体会：原来自己没有学佛时，做的很多事情非常无聊。但学了佛以后，才明白人到底为什么而活着，以此解决了很多现实问题，内心也感受到了快乐。这一切，都是金钱无法带来的。

---

15 《入行论》云：“若事尚可改，云何不欢喜；若已不济事，忧恼有何益？”

在座的很多老师、同学，你们当中，也许有佛菩萨的化现。如果有人真是圣者，那就另当别论了；但若是像我这样的凡夫人，建议大家还是依靠闻思修佛法来对治痛苦，若能这样，我敢保证，你的痛苦一定会消失无踪。

7）略说密宗不共的认识觉性

最后再介绍一种方法：密宗大圆满的修行方法。当然，它的具体修法，你们要受过灌顶、修过加行才能听。不过，以我个人体会的话，这个方法是最简单、最直接的，不需要用中观理论去观察、分析，只依靠上师的一个窍诀，就可以认识痛苦的本性，当下将烦恼转为菩提。

《六祖坛经》中也说："烦恼即菩提。"这是禅宗、密宗中最深的窍诀，有信心的人才可以得到，而分别念重、邪见大的人，连法本都不让看。现在有些人偷偷去看，但没有上师接引的话，你看了也看不懂，只能看到一些表面文字，至于其中的甚深内涵，根本不可能触及。

综上所述，我刚才所讲的解除痛苦的方法，是方方面面的，你们不一定要全部都用，毕竟每个人的根基不同，选择适合自己的就可以。就像生了病以后，有些人吃中药能好，

有些人用按摩也行，有些人还可以打针，但不管选择哪一种，目的都是为了断除痛苦。

要知道，痛苦是由心而生，故也要由心而灭。若想靠金钱等外在物质来除苦，肯定解决不了问题。只有通过佛法“自净其意”，也就是调伏自心，才能从根本上拔除痛苦。最后，希望我们今天的交流，能给各位稍微带来一点利益，哪怕让你减轻一瞬间的痛苦、获得一瞬间的快乐，我觉得也值得了！



附：

香港理工大学问答

『 2011年7月29日晚上 』

（一） 问：我是香港大学教育学院的学生。现代脑科学发现，特定的脑区，与情绪、记忆等有种种关联。所以，很多人认为心识只不过是大脑的产物，大脑死了，心识也就不存在了。请问，如何遣除此种疑惑？

答：现在所谓的脑科学，只是对大脑的部分结构作了一些分析，至于心与脑之间的真正关系，科学界对此仍是一片空白。到目前为止，包括荣格的心理学在内，也没有透彻观察到内心的本质，且不说大乘密宗中揭示的道理，就算是小乘《俱舍论》讲的心与心所之间的关系，他们也没有弄得比较明白。

其实，"大脑死了，心识也就不存在了"，这种说法并不正确。没有大脑却能存活的人，目前已发现有数十位之多。以前六世达赖在传记中也说，他还亲眼看见过一个没有头的

人活着，深感众生的业力不可思议[16]。

正好，昨天晚上我也梦到一个人，头放在这里，身体在那边，而且还会说话。当时我就跟旁边的人讲：“这个病人非常严重，赶快送到医院去救。我可以出点钱，出多少都可以，毕竟事关一个人的性命。”早上醒来以后，不知道这是什么意思，但至少我在梦中没有生恶念，而是产生了一个利他心，还是挺不错的，自己也比较欢喜。你今天就恰恰问了这样的问题，可能是一种预示吧。

（二）问：仁波切您好，我代表一位美国朋友问一个问题。请问：佛法的传承为什么很重要？现代有先进的科学记录手段，还需要强调传承吗？

答：佛法的任何一个传承，包括戒律的传承，都非常

[16] 六世达赖仓央嘉措的秘传中记载：“有一天到一户人家里歇脚，在他家中我看到了一个无头之人。向其家人打听原因，他们告诉我说，此人原先就患有颈项病，后来头就断掉了。这种情况已持续了三年，现在他依然活着。面对这个无头人，我的悲心不可遏制地源源不竭生起，我就一直用悲悯的目光注视着他。不大一会儿，就见他开始用手捶打前胸，我便问他的家人他要干什么。有一人回答说此人饿了，要吃东西。这个无头人尽管已没有了头颅，但他脖子上还留有两个管道，家人就将用瓶子盛装的糌粑汤顺着管道倒下去，那汤已经调好，既不冷也不热亦不寡味。他们倒一会儿就得停下来等上片刻，因倒进去的汤水会泛起泡沫。过了一会儿，当泡沫消散后就又接着往下灌，就像我们平常倒水那样。慢慢地，瓶中的糌粑汤就给倒完了……”

重要。

像我们藏地，比丘尼戒的传承就历来没有，只有沙弥尼戒的传承，所以女众出家的话，便无法受比丘尼戒；而在汉地，这个戒律的传承一直都存在。不过在藏地，《大藏经》和论著的传承，始终完好无损地代代相传，这是相当稀有的。

那么，这些传承有什么作用呢？可以起到加持承接的作用，也就是说，它能将佛陀的加持无有间断地传给我们，这对修行人来说至关重要。

其实，不单单是佛教强调传承，包括世间也是如此。比如他们美国的总统，第一个是华盛顿，到现在是奥巴马，这也算是一种传承。既然世间的传承都十分重要，那佛教的法脉就更不用说了。

（三）问：您刚说烦恼就是菩提，感受痛苦时要想到别人，不断地发愿、回向，以此培养慈悲心，这样就不再有痛苦了，对不对?

答：这要看每个人的修行功夫。



问：但这样也会非常痛苦啊。比如看上师生病了，希望上师能够马上康复。

答：《宝性论》里说了，真正的圣者超离了生老病死，身体上是不会有病苦的；但在众生面前，出于某种利他的需要，上师也可以显现生病等[17]。所以，弟子为上师生病而痛苦，是凡夫对圣者的一种担忧。

[17] 《宝性论》云："菩萨如实知佛性，解脱生老病死等，离生等贫由证因，悲悯众生示生死。"

问：那么说，上师生病是为了度化我们，就像维摩诘居士一样？

答：如果上师是大成就者的话，是；但若上师是凡夫人，那也值得弟子关心。（众笑）

（四）问：动物是有生命的，吃它是一种不好的行为。但植物也是有生命的，我们吃了的话，会不会也像吃动物一样不好呢？

答：这个问题，我昨天在中文大学那边也讲过。佛在《涅槃经》中说："众生佛性住五阴中，若坏五阴名曰杀生。"所以，五蕴聚合的生命，才有真正的痛苦。动物就有这样的生命，而植物，虽在外境的刺激下会产生某种反应，比如动摇、生长、死亡，但它并没有真实的五蕴。假如认为植物也有动物或人一样的生命，那佛在《楞严经》里说了，若许"十方草木，皆称有情，与人无异"，则堕入外道，"迷佛菩提，亡失知见"。

现在很多人觉得植物与动物完全一样，这样的观点大错特错。包括有些大学老师也分不清楚，这是相当遗憾的。以前郭沫若翻译过一部很厚的书，叫《生命之科学》，我也曾

看过，里面就讲了很多生物学的知识，但也没有把动物和植物的生命分开。

按照我们佛教的观点，你今天割一根草，跟杀一头牛有很大差别。杀牛是摧毁了有情的生命，这有极大过失；而割草的话，并没有杀生的过患。

有些人可能会说："佛教里不是讲了吗，对动物不能损害，对草木也不能损害。"这种说法虽然是有，但意思并非完全相同。就像你去杀人和砍伐森林，尽管二者在法律上都不允许，但定罪还是有天壤之别。同样，我们杀了动物的话，必定会堕入地狱；而砍一棵树的话，则不会堕入地狱，只是有轻微的过失。

所以，在这个问题上，大家一定要弄明白。为什么我一直强调佛教徒必须要学习佛法？原因也在这里。现在很多人都认为"我吃肉也有过失，吃蔬菜也有过失"，对过失的轻重并没有分。这样的话，你偷金子也有过失，偷针也有过失，所有问题都一概而论的话，这是不合理的。

（五）问：我是香港中文大学的。佛陀当年正是看到众生的苦，为了想办法解决，才出家修行，最终成就了佛

果。那我们学了佛以后，尽管也期望有一天能成佛，但现在的心力不像佛陀那么大。在这个过程中，经常遇到痛苦怎么办呢？

答：经常遇到痛苦的话，容易生起出离心，把它变成一种成就的动力，这就叫将痛苦转为道用，此举对我们修行人来讲非常重要。

在藏传佛教中，很多大德并不希望成天顺顺利利，否则，修行就没什么进步了。作为大乘修行人，一旦遇到敌人、生活中出现不顺，绝不会像世间人一样痛苦，而是像拾到了如意宝般开心，以此可检验自己的修行境界如何。犹如高明的医生，能将山上所有的草，都配成良药，同样，真正有修行的人，不管遇到什么样的痛苦，都可以把它转为道用，变成解脱的一种助缘。

（六）问：我来自香港大学医学院。我身边有个很亲近的人，我执很厉害。我也问过自己的上师，上师说她属于串习比较重的，各种习气很难一下子改变。但我还是希望能从佛法上帮助她，请问我应该怎么做？是放任她而自己继续修行，还是尽量用佛法去引导她？

答：怎么样去度化她，应该是你跟你上师两个人的事情，让我来说有点不合适吧。不过，我建议即使她的习气很重，不能一下子就改过来，你也不应该听之任之。

倘若翻开佛陀的传记、大德的开示，我们就会明白，度化众生并不是那么容易的，只有通过长期的劝说，有些人才会逐渐生起信心、出离心、智慧。因此，你对她不应该放任不管，而需要不断地努力。

作为一个大乘佛子，实际上身边会有很多这种人，你说了一次两次可能不起作用，但只要持之以恒，迟早他会被你感化的。有些人认为："跟这种人怎么讲都没用，简直是白费口舌。"其实并非如此。人分为三种：一种是顽固不化的，谁说了都不听，就算佛陀来了也没用；一种是不用别人去劝，他自己就觉醒过来了；还有一种是，如果经常去引导他，他就有善根苏醒的机会，但你若是不努力，那就没办法了。《百业经》中也有很多故事说，某某众生若没遇到佛陀，就还要在轮回中流转五百世，但遇到了佛陀以后，即生就获得阿罗汉果，解脱了一切痛苦。

所以，度化众生不能避重就轻。其实，你如果有菩提心，就肯定愿意度化众生，将这种境界传给身边很多人；但你若

对此什么感觉都没有，那可能就无所谓了。因此，作为一个佛教徒，居士也好、出家人也好，关键看你有没有这种境界。有的话，就不可能独吞这种精神食粮，而会很愿意跟众生分享，让他们也摆脱一切痛苦。

现在的人类，确实很需要佛法来拯救，而且如今弘扬佛法非常应时，因缘很成熟，时机也相当殊胜，我们应该要多利益一些众生。再过几十年，你我都不一定在这个世上了，很多人也灰飞烟灭了，有些往生到极乐世界了，有些堕入地狱了。所以，在今生这个短短的时间里，每个人一定要好好把握，用佛法的智慧去利益别人，真的远远胜过金钱上的帮助。

（七）问：现今这个繁忙的社会，人们的生活和工作压力很大，特别像香港这样一个国际化都市，竞争非常激烈，怎样才能平衡各方面的压力，获得幸福感呢？

答：按照佛教的观点，最好要学会知足少欲。若能如此，寂天论师说了[18]，这种远离贪欲、自由自在的快乐，就连帝释天王也很难享受到。

---

[18] 《入行论》云："离贪自在行，谁亦不相干，王侯亦难享，知足闲居欢。"

现在这个世界，很多人整天奔波忙碌，并不是真的缺少什么，而是为了面子、为了名利。每个人都不择手段地占有很多，以至于社会上的大部分资源，最后只流入极少数的富人手里，这是一种非常大的浪费。

其实，一个人有了权力、有了财富的话，应该用于回馈社会，让更多的人共同分享。若能有这样一颗心，自己的压力肯定会减少，幸福感也会与日俱增，整个社会才能真正体现出一种和谐。



（八）问：我本人信佛多年，但从来没有系统学习过佛法。您能否给一个概括的指引，让我们全面接触到您所讲授的佛法？

答：我讲授的佛法，香港有个国际菩提学会，近两年来，对我所讲的《入菩萨行论》、《大圆满前行》、《藏传净土法》，以及般若方面的道理，每个星期天都在学修。今天在场穿着红衣服的，好多都是国际菩提学会的。你如果希望系统地了解佛教，可以跟他们一起学习。我只有这个办法了，否则，亲自给你讲的话，我也没有这个时间，你的各方面因缘也不一定契合。

昨前天我看了一下，香港国际菩提学会的人比较少，但不管人多人少，我都是随缘的。如果你想次第学佛，可以跟他们取得联系。以后我会给大家长期提供法本、光盘等，而且一般不收钱。

我们这个学会的原则，不是以募捐为主，不是以挣钱为主。当然，我也不是说弘扬佛法不需要钱，但之所以成立这个学会，主要是想让大家清净地学习佛法。我的发心也很清净，不管到哪里去，都只有这个想法。而我们学会的原则，也是给大家提供一个学习的机会，并没有其他任何目的。所

以，如果你愿意学习，可以跟他们联系一下。

（九）问：我是香港城市大学的。5 年前我断了韧带，一直很痛苦，这几年没有敢运动。几个月前，我再做运动时，竟然又断了同一条韧带。为什么我这个身体这么弱，好像经常都有病，我该怎么解决呢？希望您可以给我一点建议。

答：任何一种病，都要依靠中医或西医来治疗，这是佛教也很提倡的。然后在这个基础上，再应该调整一下自己的心态。

我个人而言，10 年前得过强直性脊柱炎，很多医生都说这没办法治，一辈子会非常痛苦，同时我还有肝炎、慢性胃炎。曾有一个医生，看了我的检查报告后说："你这个人很倒霉！这么多难治的病，全部出现在你一个人身上。"如果我没有学过佛，可能心里会非常痛苦。但因为学了大乘佛法，说实话，我并没有把这些当回事，觉得这个身体再怎么保养，迟早也会腐朽的，不管自己能再活多少天，都应该做些有意义的事情。

所以，当医生看了我的报告后，说我可能活不了很久时，我就赶快在厦门找个地方，以闭关的方式翻译《释迦牟尼佛

广传》。这部论没有译完之前，我很担心中途会离开世间，如果能善始善终的话，我就没什么遗憾了，这些我在日记《旅途脚印》中也写过。结果过了这么多年，这几个病奇迹般地全部好了，现在就没有什么了。

所以，我们作为病人，不要老想着自己痛苦怎么办，不要太把它当回事。正如我刚才所说，生病也可以，不生病也可以。假如这个病总好不了，那是自己前世的业障，以此可观想代众生受苦。平时有这种心态的话，遇到什么都会快乐。甚至到了一定时候，你的病会不药而愈。退一步说，就算它好不了，这个世上也不只有你我会死，所有的人最后都会离开。没办法，轮回就是这样。

（十）问：我是香港理工大学的毕业生，也是宁玛巴佐钦传承的。请问，立断跟顿超有什么分别呢？

答：立断、顿超，实际上是大圆满的两大修法，又名本来清净、任运自成。本来清净，主要讲了心的本体空性；任运自成，则是讲了光明部分。修大圆满时，这两个要诀不可不知。但我们在具体修之前，必须要得过灌顶、修过加行。

关于这二者的区别，我在口头上也会讲，毕竟自己用了

人生一半的时间，经常思维这些道理。但今天在座的人当中，有些对密法不一定有信心，有些连灌顶都没得过，所以可能没办法说。但我以前翻译过很多这方面的书，你最好是私下了解一下。

问：弟子非常喜欢法王如意宝，希望他很快乘愿再来。可否请您传一下他的祈请文，让我们祈请他快点回来？

答：法王如意宝曾经也来过香港，当时他老人家去美国、去印度时，回来都经过这里，住在白玉中心。刚才我路过理工大学的门口，他们给我指了一下白玉中心。本来我比较熟悉这条街，但现在香港变化太大了，我都不认识了。刚才来的时候，我心里也非常伤心，想当年法王如意宝还健在，现在却离开了这个世间。

不过，法王如意宝离开时，只是说“暂时”不转世，并没有说“永远”不转世。所以，我也非常希望他老人家尽快乘愿再来，度化无量无边的众生。

下面，我念一下法王的祈祷文：

涅庆日俄再爱香克思　　自大圣境五台山

加华头吉新拉意拉闷　　文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得　　祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗　　证悟意传求加持

巴美特这多杰德炯杰　　莲师心子降魔金刚尊
哲波南若利饶朗波嘎　　化现列绕朗巴游舞身
芒图隆当热波华吉协　　多闻教证功德悉圆满
晋美彭措夏拉所瓦得　　晋美彭措足下诚祈祷
特杰功博辛拉酿拉耶　　意传密意加持入心间
特耶吉德这巴辛吉洛　　心意融合一味祈加持

谢谢！



（十一）问：我是香港公开大学工商管理的硕士毕业生。我每年只有几天时间，在深圳、广州与上师会面或开法会，从上师那里学密法的机会非常少，这是一种痛苦。如果您是我的上师，会怎么处理这个问题？

答：如果说、假设说我是你的上师，那么我可能跟你悄悄地商量，看怎么办？（众笑）

不过，你的这个问题，现在也比较普遍。尤其是有些上师的事业越来越大了，弟子亲近他的机会就越来越少。你一年中跟上师在一起的时间，如果只有几天的话，就不能把所有希望，都寄托在与上师见面上。

其实，与上师见面并不是很重要，修学上师所传的法，经常看一些上师的法本、教言，这才是最关键的。亲近上师固然好，但上师只有一个，弟子却成千上万，上师肯定很难让所有人都满意。因此，作为一个合格的弟子，应该不断学习上师的教言，同时要精进地修行。

问：去年我恭请上师在广州为约十个香港弟子讲授佛法，共四个星期六、日，这样做对吗？是否应该主动向上师要求传授密法，或者放生等等？还有什么可以做的？

答：你们举办法会，具体情况怎么样，我也不是很清楚。但现在不管开什么样的法会，千万不要做对佛教影响不好的事情，比如整天募捐，弄些不如法的形象，这样不但对上师不利，对整个佛教也不利。

我们每个佛教徒，都应该对佛教负责任，对上师负责任，对自己负责任。有些行为在不信佛的团体中行持，假如很可能对将来弘扬佛法不利，就应该尽量地制止；而对弘法利生真正有利的，我们哪怕遇到生命危险，也要尽心尽力去做。

以前在“文化大革命”时，法王如意宝为了护持佛法，再危险的境遇也坦然面对。所以，法王如意宝传承下的很多弟子，在弘扬佛法、利益众生方面，还是有很坚强的意志。

我非常希望在座的佛教徒，也能做到这一点。现在的学佛环境这么自由、开放，大家一定要好好珍惜，不但自己要对佛教有正信、正见，同时也应让世人真正了解佛教的本来面目。这是每个佛教徒的责任，大家务必要在这方面下功夫！

（十二）问：我是香港中文大学的学生。作为汉地弟子，皈依上师时，无法像藏地弟子般，有多年的观察，更多是随缘皈依。倘若上师传法皆如理如法，弟子就会对上师

深具信心；可有时候，一些弟子知道上师置豪宅等事情后，就会有损对上师的信心。面对如此情况，我们应当怎么办？如何判断上师的显现？

答：我觉得，汉地弟子应该也有观察上师的条件。你们有时间，也有各种因缘，藏人有的，汉人为什么没有？

现在汉地很多人，听说来了个上师，不经观察就马上依止、接受灌顶，这是很草率的。世间人选择终身伴侣的话，也不可能在街上随便抓个人就去结婚，而需要经过几个月或一年的调查，至少了解一下他的家庭背景、性格如何。那希求生生世世的解脱比这更重要，观察上师就更是必不可少了。所以，汉地弟子以前不观察上师的做法，是很不合理的，今后大家应该像藏地弟子一样，对于想依止的上师，要经过多方面的观察。

如果你上师是具德善知识，真正对弘法利生有利，那他对豪宅、财富肯定不执著，而会视如粪土，就像以前蒋扬钦哲旺波的故事一样[19]。我就遇到过一位上师，他在一个城市

[19] 华智仁波切曾以乞讨的方式四处云游，他有一个木碗，伴他同甘共苦，他十分喜爱它。一次，华智仁波切去拜见上师蒋扬钦哲仁波切，见上师周围眷属云集，房间富丽堂皇，里面装满了金银财宝，心想：“原来上师也很喜欢财物，这满屋的珍宝，他一定很执著吧！”上师以神通照见了他的心思，一语中的地高喝道：“华智，不要想得太多！我对这室内室外财宝的执著，远不如你对那木碗的

里，别人供养了很好的房子。我跟他开玩笑说："你现在有车有房子，跟世间人没什么差别了。"他笑笑回答："说实在的，我对这栋房子的执著，还不如对我那个牛粪棚[20]的执著大。"我认识这个人，他并不是在说大话。所以，对有些上师来说，不管他有多少钱财，根本不像世间人那样贪执，只是把它当成石头一样。像这种人的话，豪宅再多也无所谓，这个并不是很关键。

但有些所谓的"上师"，根本不具足法相，比一般世间人还差，整天都在为钱财而蝇营狗苟，各种行为完全不是在弘扬佛法。对于这种人，大家就一定要远离。

如今汉地很多城市里，有许多好的上师，令大家有皈依、学佛的机缘，倘若没有他们的话，很多人会永远沉溺在轮回当中；但也有一些不好的上师，到了最后，他们的劣迹会暴露无遗。所以说，这个世间鱼龙混杂，许多现象要擦亮自己的眼睛去观察。

（十三）问：我是噶举的弟子，参加网上学习可以

执著大！"一句话使华智仁波切恍然大悟：修行人并不一定要过苦行僧般的生活，最重要的是要放下执著。

[20] 在藏地，冬天取暖一般是烧牛粪，堆积干牛粪的木棚就叫牛粪棚。

吗？不同传承有没有冲突呢？如果参加网上学习，要遵守哪些密乘戒律吗？

答：可以参加网上学习。网上的这些课程，只讲了《入菩萨行论》、《大圆满前行》等，并没有讲到密宗的不共修法，故没有涉及密宗戒律。



佛教各派，不管是噶举、萨迦、宁玛、格鲁，都是圆融一味、互不相违的。以前在香港，有些不同宗派的弟子，包括一些佛教中心之间，互相都有冲突，这是很不好的。不管你学哪个教派的法，首先都要发菩提心，中间积累资粮，最后成就佛果，这些理念完全一致，并不分什么你我。

所以，大家在学佛时，心胸应该放大。甚至对于其他宗教，也不能随意排斥。我们修自己的就可以了，用不着去诋

毁他宗，彼此间应当求同存异、和睦相处。

（十四）问：我是香港理工大学的职员。我刚出来工作不久，工作很忙，又要静修一些佛法，总觉得时间不够用。请问上师，是不是我学佛的诚意不够呢？您有没有什么好的建议？

答：就算我们平时特别忙、有一些生活压力，至少也应该在早上起来时，对上师三宝磕几个头，念诵百字明等简单的咒语；白天不管做什么事情，哪怕没有修行和念经的时间，但坐车也好、出门也好，一切行为都应以一颗菩提心摄持，尽量想到利益众生；然后到了晚上，可以反省一下今天的所作所为，看有没有害过众生？有没有一颗善心？有的话，就把这个功德回向一切众生。这即是大乘经常讲的“三殊胜”教言。通过这种方式，即使你工作再繁忙，慢慢日积月累的话，功德也会积少成多、水滴石穿。

（十五）问：我是香港理工大学的博士生。我们这个世界，是释迦牟尼佛的刹土。佛的刹土一般都很美好，但我们这个世界并不美好，甚至充满了痛苦，这是否意味着释

迦牟尼佛在因地时没发好愿呢?

答：不是。《白莲花论》中讲了，释迦牟尼佛在因地时，发下了五百大愿。当时在一千位发愿者中，释迦牟尼佛和另一个人发的愿最殊胜。为什么呢？因为其他发愿者都选择了清净刹土，而释迦牟尼佛看到浊世众生非常可怜，于是就选择了这个特别恶浊的刹土。佛经中专门有一部《白莲经》，就记载了这些白莲花般的发愿，说释迦牟尼佛的五百大愿超过了千佛的大愿。

对我而言，经常都会忆念释迦牟尼佛的恩德，若不是他发愿摄受浊世众生，我们这些末法时代的人，又岂有机会得到度化？所以，我们一定要感恩大慈大悲的释迦牟尼佛！

（十六）问：我是香港理工大学的学生。谢谢您刚才与我们的精彩分享，您可否再同我们分享一下，到目前为止，您人生中遇到的最大痛苦？然后您是怎么面对它的？

答：我是 1962 年生的，现在快 50 岁了。回顾自己的人生，我小时候读书很晚，15 岁才开始上小学，之前一直是文盲，天天放牦牛。当时我弟弟不肯去学校读书，家人害怕被罚款，实在没办法，就把我送去替弟弟读了。到现在，

弟弟也常跟我开玩笑说：“我对你的恩德很大，否则，你一辈子只是山上的牧童，不会有读书的机会。”

我没有上学之前，一直都在放牛，有时候牦牛丢了，或者被狼吃了，我就不敢回家，心里非常的痛苦。

之后，我在学校里读书时，没有评上什么，或者因为一些摩擦，跟别的孩子打架输了，这个时候也很痛苦。

后来，出了家以后，到现在二十多年的时间里，我把全部精力投入学佛，一直看书、一直禅修。在这个过程中，我好像想不起来有什么痛苦。

我在 1985 年出家，2005 年我们师范的同学开了个同学会，在所有的同学中，只有我们两三个出家人。当时每个人讲了自己这 20 年的经历，有些同学结婚了，有些离婚了，有些结婚了但儿子死了，丈夫死了……这样那样的痛苦特别多，好多女同学都是边哭边讲的。但我们几个出家人，确实没有特别强烈的痛苦，到目前为止仍是如此。

我自身的话，一出家就依止法王如意宝系统闻思，明白了中观空性和大乘佛教的利益，再加上周围的环境也很清净，所以记不起来有什么痛苦。后来，虽然我父亲死了、亲

戚死了，但这些在我的人生中，好像没有感觉是一种痛苦。所以，佛教真的对消除痛苦非常有力，这并不只是口头上说说。

（十七）问：往生极乐世界，是不是一定要证悟空性智慧呢？带业往生，是否也要证悟空性？

答：不一定先要证悟空性才能往生。依靠阿弥陀佛的发愿力，带业往生之后，可以在极乐世界证悟空性，然后获得菩萨的果位，度化众生。

（十八）问：我平时看了很多佛教的哲学，对四法印也有一些了解。但我在工作中被人批评、感到压力时，这些道理有时候用不上，怎样才能使我的情绪不会过多被环境影响呢？

答：平时你在工作中，受到领导批评或别人谩骂时，可以把它当成一种空谷声，这在《虚幻休息》以及阿底峡尊者的教言[21]中都有讲。

[21] 阿底峡尊者在《菩萨宝鬘论》中云："若闻逆耳之语时，当视犹如空谷声。"

或者，也可以把别人的谩骂，当成赞叹自己的语言，这也是一种境界。以前在释迦牟尼佛面前，有人赞叹他、有人诽谤他，但佛陀对所有的毁誉都一视同仁，并不会被环境所转而感到痛苦。

尤其是你不能全部学完《入菩萨行论》的话，学一下其中的《安忍品》，也是很好的。国外许多大德在讲《入行论》时，经常只讲一个《安忍品》。你若能学一下这里面的内容，以后遇到什么样的痛苦、不公平的待遇，都可以忍受。在这个充满五欲六尘的世间上，也会活得比较开心。

同时，我希望大家学佛的话，不能只停留在名相上。有些人虽然是佛教徒，但对佛教的道理没有怎么去修，这是不合理的。你要当个佛教徒的话，还是要有一点实质，不能完全是一种空架子。

假如你想修持佛法，就应当从皈依、发心等加行开始修，这些简单的法修好了，再修高深的法才比较稳妥。然而，现在很多人不是这样，他们非要先求高深的法，然后进入简单的法，就如同先读博士、再去读小学一样，顺序已经搞错了。



主持人结语：

因为时间的关系，今天晚上的现场提问就到此结束！

相信大家一定感到很有收获。倘若你意犹未尽，可以通过网站或微博，继续与堪布沟通、交流。如果你对堪布传授的佛学内容感兴趣，可以参加国际菩提学会的课程。大家手上的简介，就有堪布的网址和国际菩提学会的联络方式。

最后，让我们起立，再次以最热烈的掌声感谢索达吉堪布！欢送堪布离场——

浅谈佛教无常观

——香港三德弘法中心演讲

『 2011年7月31日晚上 』

顶礼本师释迦牟尼佛！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义

尊敬的各位法师、各位佛友：

晚上好！今天我们聚集在三德弘法中心，谈一谈佛教的无常观。

一、观修无常的重要性

无常，在每个人每天的生活中，都扮演着重要角色。对于经常观修的人来讲，无常实际上并不遥远，从身边发生的每一件事情中，都可以找到它的影子。所以，我们懂得无常、观修无常极为关键，它是一切修法的重中之重。

《涅槃经》中云："一切众生迹中，象迹为上；是无常想亦复如是，于诸想中最为第一。"意思是说，在一切众生的脚印中，大象的脚印是最好的，同样，在所有思维观想中，观修无常最为殊胜。此外，佛陀在其他经典中还说：对舍利子、目犍连那样的一百位圣众作大供养，不如刹那忆念无常的功德大[22]。

既然观修无常如此重要，在座各位都是学佛的，那对佛教这个最根本的窍诀，就不能掉以轻心、随意忽略了。

其实，我们周围发生的一切，都是开示无常的善知识。记得在 1993 年，法王如意宝来香港给大家传过"普巴金刚"（又名"项袋金刚橛"）、"文殊大圆满"的灌顶，而如今，上师已经示现了圆寂；当时白玉中心有一位秋扎喇嘛，前两天我到香港时，听说他老人家也圆寂了；当时贝诺法王还健在，而现在也圆寂了；还有，最近藏地的阿秋法王也圆寂了……这些都说明什么呢？高僧大德们尚且会示现无常，我们这些凡夫人就更不用说了。

今天在座的各位，再过二三十年，肯定会纷纷离开世间，

---

22 《毗奈耶经》云："我之眷属中，犹如妙瓶者，比丘舍利子，及目犍连等，于如是百人，供斋与供物，不如一刹那，忆念有为法，为无常殊胜。"

而且一百年之后，我们绝对会一个不留，这是人生的必然规律。因此，希望大家通过认识无常，能断除对现世的执著。宗喀巴大师在《三主要道论》中也讲过，观修人身难得、寿命无常，可以断除对今生的贪恋；观修轮回过患、因果不虚，则可断除对来世的耽执[23]。若能彻底断除这些执著，才能依次生起出离心、菩提心，成为真正的修行人。

你们有些人可能皈依佛门很多年了，有些则是刚刚皈依，还不知道什么叫无常观。但不管你知道也好、不知道也罢，无常都是世间的真理，是谁也改变不了的客观规律。



[23] 《三主要道论》云："人身难得寿无常，修此可断今生执；无欺业果轮回苦，修此可断后世执。"

二、无常的具体体现

佛教中的无常，主要体现在四个方面，即我们常说的“无常四边”——“积际必尽，高际必堕，聚际必散，生际必死。”这四点，很多佛教徒都会讲，但不知道你们观修过没有。如果没有的话，那只是一种文字上的了解，其甚深涵义却很难以挖掘。

这“无常四边”，实际上在我们生活中随时都可以体现：许多人一辈子辛辛苦苦积累的财富，到头来却全部耗尽；有些高楼大厦非常雄伟，结果却一下子坍塌，像美国世贸中心 110 层的双子大厦，遭受恐怖袭击后，一号楼倒塌仅用了 10 秒钟，2 号楼也仅用了 8 秒钟，这么高的建筑物，尚且难抵无常的摧毁，其他建筑物就更不用说了；还有些人原本高高在上、不可一世，过了几年以后却身败名裂；人只要有生，就必定有死，有些是年轻时死，有些是壮年时死，有些是老年时死，有些是突然暴死，死期虽然不定，但都难免“死路一条”。即使很多人渴望长生不老，这方面秦始皇堪为典范，但他最后也是 49 岁就撒手人寰。

既然万法皆无恒常性，那对现在拥有的一切非常耽著，又有什么意义呢？若能明白这个道理，对生活、修行就会有

很大帮助。否则，对无常一点认识也没有的话，修什么都容易成为人天福报之因。

现在的香港，跟十年前比起来，在建筑方面、物质方面，可谓突飞猛进、日新月异，但在佛法的学修上，似乎没有一些前所未有的进步。很多人十年前就喜欢求灌顶，拜佛只求发财升官、平安健康，十年后好像仍是如此。其实佛教的根本，并不是求一些世间法，否则就跟其他宗教、世间理论没有两样了。那么，我们学佛的目的是什么呢？是看到三界众生非常痛苦，在这个轮回中，苦占绝大多数、乐只有极少数，故希望拔除自他一切众生的痛苦。

而根除痛苦的方法，唯一在佛教中才有。为什么呢？因为只有佛陀才具有十力、四无畏、十八不共法。就如同爱因斯坦发现相对论、诺贝尔发明炸药，依靠的是一种不共的智慧，同样，本师释迦牟尼佛也是依靠不共的殊胜功德，才发现众生以无明而流转轮回，只有断除了无明，才能彻底获得快乐。所以，若想让一切众生离苦得乐，就必须依靠佛教中的“内明学”。

因此，我希望在座的佛教徒，尤其是一些年轻人，学佛不能只为求福报，求佛保佑自己身体健康、家庭和合、财源

滚滚、官运亨通……其实，就算佛陀加持你得到了这些，人生只有几十年，为了追求这短暂的快乐而耗尽一辈子，值不值得呢？所以，作为一个佛教徒，理应为了今世和来世而修行、为了自己和他人而修行。如果没有这样，那根本方向就搞错了。

《诸法集要经》中讲过：“有为皆无常，如水泡非久，应当行善行，为二世饶益。”这个教证我特别喜欢。世间上的任何有为法，不管是器世界的、有情世界的，没有一个能恒常存在，全部都是无常的，像水泡一样会迅速破灭。无论是你极为执著的感情，还是特别向往的荣华富贵，都不可能永远不变。到了一定的时候，因缘一旦散了，果自然也就没有了。

或许有人认为：“既然万法都是无常的，生命过不了多久也就灭了，那我们应该及时行乐，没必要去管太多。”这种想法不正确。生命跟身体完全不相同，尽管我们的身体会死亡，但生命却会一直延续下去，迁流不断地形成后世。

曾有一个人用比喻，说明了后世的存在，我觉得他讲得很好。比方说，我用手机拨一个人的电话号码，拨通了以后，我对着手机说话，声波即刻被转化为电波，然后通过卫星传

递，将此传送到对方的接收器中，再把电波转为声波，对方就可以听到我的声音了。

同样，我们今生的身体死去时，生命便会与之分离，变成一种意识形态的中阴身，在中阴界中照样存在，就像声波转化为电波一样。然后过了一段时间，犹如电波再转为声波一样，中阴身再投生为下一个身体，跟身体结合起来。在这期间，尽管有段时间并没有身体，但生命却一直没有消亡。懂得了这一点后，就会明白众生周而复始地流转轮回，死后并不会一了百了。

当然，在座的有些人，可能因为世间教育的影响，对生命的永恒存在，有点半信半疑，这对你的修行会有很大危害。因此，我提醒大家：一定要“学习”佛法！当你学得越来越多，怀疑、邪见才会越来越少，信心和智慧也会与日俱增。

三、怎样理解生命无常

观修生命无常，实际上有非常大的功德。即使你修不了很多法，天天观这个也特别好。以前汉传佛教的印光法师，就在自己的佛堂里，挂了一个大大的“死”字，

死

學道之人念念不忘此字則道業自成

釋印光書

以此念念不忘死亡，时时提醒自己生命无常。

藏传佛教中也有一位伟大的上师，有个弟子请求他传最殊胜的法，他一开始时没有传。结果那个人再三请求，上师就拉着他的手，诚恳地说："我也会死，你也会死！"——或许有些居士听了，不以为然："这哪是什么大法？上师您应该给我加持一下，给我灌个最高最高的顶，这才是真正的法。'我也会死，你也会死'，这个我也懂，不用您来传。如果这是法的话，上师您坐在这儿，我可以给您传。"

然而，那个弟子的信心很足，觉得："上师讲得确实有道理。上师总有一天会圆寂，我也总有一天会死，死的时候，连这个身体都带不走，更何况是其他东西了？所以，我一定要好好修无常，舍弃今生。"于是他精进地修持此法，终于获得了成就。

但我们很多人，却并没有这种观念。现在我到一些大城市里，从不少人的言谈举止中，经常感到他们没有修过无常，这一点相当遗憾。我自己虽不敢说修得非常好，但不管是到哪里去，始终都有种无常的感觉。就算平时要出门，也自然而然生起一种念头："这应该是最后一次出门，应该不会回来吧？"十年前我就是这样，现在也仍是如此。

比如说，我这次离开香港后，就觉得是永远离开了，以后不会再来了。这是自己多年来修无常的一种串习，平时不管做任何事情，都会觉得“这是最后一次”。但我也不会因此而消极，反而会更加积极，努力把每件事情做好。

所以，我们佛教徒不能因为一切是无常的，就什么都不管了；因为生起了出离心，看到轮回太痛苦，就什么都不做了。这种消极的态度，是不合理的——怎么你们香港没有时间概念呢？现在过了半个小时，还一个一个不断地来。在我们藏地，大家对听法还是很重视的，七点钟开始的话，七点钟就全部到了。呵呵，你们香港太自由了，太自由有时候也不好。没事，来吧，你自由地来、自由地去，也可以。

今天我讲的内容不多，还要讲一点点。其实我也没什么可讲的，假如你们有缘的话，听一句“我也会死，你也会死”，也会得到利益；如果没有信心，我声嘶力竭地“哇哇哇”叫半天，你也会觉得这个人夸夸其谈，不知道到底在说什么。

以前上师如意宝来这里传法时，很多人只能听懂广东话，对我们说的话都不太懂。当时我们只好请了一位翻译，等法王讲完一些内容后，我先译成汉语，他再译成广东话。不过，这次看你们的表情，基本上很多人都听懂了。所以说，

你们的语言和习惯也是无常的。

今天我们在这里交流，非常感谢三德弘法中心的净雄大和尚，以及诸位僧众的安排！大家都很辛苦，为我们创造这样一种学习的机会。其实，真正从佛教的教义上讲，哪怕我们能共同学习一堂课，机会也是来之不易。像我刚才讲的“积际必尽，高际必堕”的这个偈颂，是释迦牟尼佛因地时身上挖了一千个洞，才得来的正法[24]。我们如今不需要这样的苦行，就能轻而易举地得到，这也是各位的福报所感。

四、当前佛教徒存在的问题

现在不管是哪里的佛教道场，香港的也好、汉地的也好、藏地的也好、其他国家和地区的也好，互相团结都非常重要。假如每个上师的弟子之间大小战争不断，这对整个佛教来讲，是一种损害、一种打击，除此之外，绝不可能带来任何利益。

上个世纪以前，战争是解决矛盾的主要途径，而今全世

---

[24] 《释尊广传・寻法品》中：释迦牟尼佛于久远之前，为国王甘谢讷巴乐时，四处寻求正法饶益众生。有一婆罗门说自己有正法，但要想获得法，须在身上挖一千个洞，插入千根灯芯做成一千盏灯，点燃后才可传授佛法。国王欣然答应，挖肉做成千灯之后，婆罗门传给他：“积际必尽，高际必堕，聚际必散，生际必死。”

界已经成了“地球村”，国家与国家之间也秉持着求同存异、友好往来的原则，我们佛教团体就更不应该彼此不和了。要知道，不管是南传佛教、藏传佛教、汉传佛教，都是释迦牟尼佛传下来的法，干嘛非要争个我高你低呢？假如佛教内部都不团结，我们今后是不会有进步、有发展的。

其实，香港、台湾的佛教非常开放，也有很大的发展空间。许多高僧经常在这里举办大型法会，不管是哪个教派的，我个人都非常随喜，至少这可以让很多人跟佛教结上善缘。



昨天，我朝拜了香港最大的佛像，那里有很多游客，有些是以好奇心去的，因为这曾被誉为“亚洲第一大佛”；有些不是因为信仰，纯粹是去观光旅游的。但不管是什么样的人，只要眼睛看到了释迦牟尼佛的像，就会种下解脱的善根。所以，自古以来很多真正的大德，一直在通过不同的方式，让众生与佛结上善缘。对此，我们都应值得随喜！

同时，在这个过程中，不管汉传佛教也好、藏传佛教也好，难免有个别人鱼目混珠，借用佛教的形象欺骗信众。对此大家一定要擦亮双眼，认认真真去观察，否则，刚开始时若不观察，到最后定会后悔莫及。

现在有些人的行为，对佛教造成很不好的影响，这是非常令人痛心的。当然，这只是他个人的问题，并不是佛教的过失，对此大家一定要分清楚。比如，有些人打着藏传佛教的旗号，给大家灌顶、传法，然后搞一些不如法的行为。不少人就认为藏传佛教是这样，其实事实并非如此。你们不管是哪一个人，如果去藏传佛教的教义中寻找，是找不到这些过失的。

因此，我们佛教徒的行为，一定要对佛教负责、对众生负责、对上师负责。尤其是钱财方面的化缘，对佛教不一定有利。毕竟很多人对财富特别执著，一提起钱，他们脸色都变了，所以，佛教若只代表化缘，那是不会有什么前途的。

作为佛教徒，我们追求的不是别的，而应该是解脱。假如你真的有了无常观，对世间财富并不会特别希求。记得《正法念处经》中有一个教证说："色种姓财富，及以诸乐具，一切皆无常，智者不应信。"这个讲得非常好！真正有智慧

的人，对美色、钱财、享乐、豪宅等，根本不会贪著。因为这些都是无常的，跟解脱比起来不值一提。所以，古往今来许多高僧大德，可以把这些统统看破、放下。包括现在很多在家人，修行到了一定时候，也知道追求身外之物没什么实义，那希求解脱的出家人就更不用说了。

因此，有些佛教徒对自己的行为，应该值得注意。否则，你对佛教没有做什么贡献，反而起到破坏作用的话，这是非常不合理的。希望在座的很多佛友，也想一想自己应该怎么样弘扬佛教？若要荷担如来家业，就应当时时护念众生的心，他们对佛教不理解的、容易诽谤误会的，自己就要尽量断除。

这方面，你们每个人都有责任，并不单是我们出家人或某个上师的事情。今天在座的都是佛教徒，你们也可以看一看身边的基督教徒，对自己的宗教是怎样维护的？他们平时的所作所为，都会顾及自己的道场、自己的信仰，而我们为什么缺少一种凝聚力呢？

所以，大家不管是汉传、南传、藏传的弟子，都应该为佛教的未来着想，为弘扬佛法而共同努力。佛法中绝对有遣除一切痛苦的智慧、利益一切众生的大悲，这从任何一部经

论中都可以找到。但现在很多佛教徒，却把这些高高的法，用低低的行为来表现，这是相当可惜的。

如今不少人特别喜欢求密法，目的是什么呢？就是想自己发财、健健康康。其实，有了这种发心的话，修再高的密法也不是密法。往昔阿底峡尊者有个弟子是修喜金刚的，结果他却修偏了，堕入了小乘的灭定。这是为什么呢？就是因为他发心不正，以此背离了密宗的境界。所以，判断一个人的修行是好是坏，并不在于他到底修了什么，而要看他的发心如何。

现在很多人，理论基础太差了，系统闻思也不够，这样一来，对佛教的广大甚深没有正确认识，只是表面上念念经、磕磕头、烧烧香、拜拜佛，那即使皈依了很多年，也不会有一点进步。

要知道，真正的佛教就是智慧和大悲，若想掌握它的精髓，必须要通过系统学习。如今很多年轻人，智慧非常不错，对三宝也很虔诚，作功德、开法会十分积极，但对于佛教的真理，他们既不想听，也不想讲。甚至有人还说，学这些理论会增长分别念，对解脱有障碍。其实，释迦牟尼佛传下来的经典、龙猛菩萨传下来的论典，再怎么样也不会障碍解脱，

这一点你大可放心。有些人根本搞不懂什么对解脱有障碍，实际上，你如果什么理论都不学，修行只是盲修瞎炼，这才真正是解脱的大障。

有些人皈依十年八年了，成天在上师面前求灌顶，但一次加行也没修过。尤其是香港这里比较自由，传法、灌顶的广告宣传随处可见，有些学密宗的人得过无数次灌顶了，但只是整天念念咒，从来也不知道要守誓言，一说要系统学习就兴趣索然，这是很大的一个问题。

如果你们像藏族人一样，从小就生长在佛教家庭里，就算没有很高的智慧，自己的信仰也会比较稳固。可现在这样的社会中，人们的分别念错综复杂，假如你不懂佛教的道理，过段时间信心就很容易退失，到时候你什么都抓不住，内心会非常迷茫。但若对佛法有过系统的闻思，一旦你对佛教不理解了，正见马上就能摧毁你的怀疑，这是特别重要的！

五、用无常观引导自己真实修行

对我们每个人来讲，观无常是修行的根本，《开启修心门扉》中讲了很多这方面的窍诀。莲花生大士在一个教言中，也以比喻阐述了相关的道理：就像一个人不慎坠落悬崖，慌



乱中抓住了崖壁的一把草。他紧抓不放，往下望去，是万丈深渊。这时出现一只白老鼠，叼走一棵草；又出来一只黑色的老鼠，叼走一棵草，两只老鼠就这样轮番叼，他手中的草越来越少。正在这时，他看到旁边有棵果树，树上长满了水果，他津津有味品尝着水果的甜美，完全忘记了自己身处险境。

这个比喻是什么意思呢？我们的寿命就像是那把草；黑白两只老鼠，比喻白天和黑夜，它让我们的寿命不断减少；身边的水果比喻世间的名闻利养；而身下的万丈悬崖比喻死后的三恶趣。简单来说，我们的寿命眼看就要走到尽头，倘若一味沉迷在妙欲的点滴快乐中，那么一旦生命彻底结束，

等待自己的就只有一条路——堕入三恶趣。

然而，许多人并不知道这一点。有些老年人明明活不了很久，最多二三十年就会离开人间，他却像还能再活一百年一样，忙着为未来作各种打算；有些年轻人认为自己身强力壮，用不着去想死亡，却不明白“黄泉路上无老少”，死亡突如其来就会降临。

这个世界上，每分每秒都有许多人死亡，有些是横死，有些是自杀，有些是病死……所以，死亡离我们并不遥远，它随时随地都会出现。然而，世间人对“死”字特别忌讳，平时连提都不愿提。不像我们佛教徒，一直把死亡无常当修行的动力，就像米拉日巴尊者，最初害怕死亡而去山里修行，最后因此而获得了无生无死的把握，纵然死亡来临也丝毫无惧。

佛教中也有很多老修行人，一辈子都在观生命无常：“当我死时怎么办？我突然得了绝症该怎么办？我出门翻车了该怎么办？……”经常这样想的话，提前会有一些准备。而世间人，包括不少明星、领导，平时对死亡根本不去想，一旦无常落到了头上，只能哭哭啼啼、万般不舍地撒手而去。

所以，你们作为佛教徒，一定要学习佛教的教义。否则，只办个皈依证，有时间就念念佛，但很多道理都不懂的话，那就太表面了。大家至少也应当每天修一下死亡无常，这个若能修得很好，对行持善法自然有一种无声的劝导："我不能天天懈怠、天天散乱，无常来了怎么办？我还是要多造善业、多积功德！"

因此，在所有的法中，修无常是最重要的。以前很多大德也说了，倘若你无常修得好，修其他法自然不成问题；假如无常修得不好，即使你得了密宗最高的法，也不一定对解脱有利。

值得一提的是，现在很多人认为，藏传佛教就叫"密宗"，汉传叫"显宗"，好像台湾、香港都这么叫，二十年来一直如此。其实这是错误的，藏传佛教的噶举派、格鲁派、觉囊派、宁玛派、萨迦派，都非常强调显密兼修，就算你走遍整个藏地，也找不到一个教派只修密宗而不修显宗。同样，把汉传佛教称为"显宗"也不对。你们看看汉地寺院的早晚课诵，里面的楞严咒、大悲咒、往生咒等，都是密宗的咒语。除了这些以外，密宗也没什么更密的东西了。

也许有人认为："密宗要求灌顶才能看有些法本，显宗

中就不需要如此。”其实，这也是一种孤陋寡闻。显宗的有些出家戒律，对一般在家人也需要保密，不允许随便翻阅。所以，保密并不是密宗才独有的。

此外，有些人一看到藏地穿红色僧衣的，就说他们是“喇嘛教”，这种称呼也有失偏颇。“喇嘛”是上师的意思，藏传佛教中的修行人，并非个个都是上师。同样，有些人看到汉地出家人就叫“和尚”，这也不是特别贴切。“和尚”本是一种尊称，要修行很好、德高望重的才能称得上，并不是人人都能叫的。所以，我们出家人有出家人的称呼，但可能因为历史的原因，后人把这些就当成一般出家人的称呼了。

我昨天在中文大学，看到有些学生在研究生论文、博士论文中，提到了很多佛教名词。当时我就提醒他们：“以后如果写佛教方面的文章，最好不要太骄傲，以为看了一两本书就足够了……”现在很多学者经常如此，有了这样那样的头衔之后，只翻了几本佛教的书，就开始指指点点、信口开河，这是非常不合理的。

昨天有个人讲“如来藏”时，认为如来藏就是如来的心脏，讲得特别奇怪。后来我跟他吃饭时，一个同学对他说：“你以后不要这么讲，不然，在佛教专业人士看来，如来藏

不像你解释得这么简单。”但他一直坚持这就是如来藏，是佛陀的教法。现在很多人凭自己的想象去理解佛教，然后再一传十、十传百，带来很多负面影响。因此，在座每个佛教徒，都应该有弘扬正法的责任。

同时，我们生命是无常的，今生遇到这么殊胜的佛法，并不是无缘无故，而是多生累世的福报。有了这样的因缘时，大家不能明日复明日，觉得“我现在才 30 岁，等 60 岁再修吧”，这种想法特别可笑。到底死亡和明天哪个先到来？谁也不敢保证。所以，大家应当有无常的概念，以此鞭策自己尽快修行，不要再浪费这个人身了。

如今，我们有缘学习佛教中无常、无我、大悲心、菩提心等教义，确实非常非常幸运。我们身边有很多人，每天都在造恶业，一生也没有遇到这么好的法，所以大家要珍惜这种机会，一方面要学习佛法，同时也要好好修行。若能这样，你就会明白“色无常，无常即苦，苦即非我”的道理，证悟空性也不会很困难。

此外，倘若对无常有所认识，那我们生活中无论发生什么，也有坦然面对的能力。刚才我遇到一个人，她听说老公有外遇，就专门从汉地飞到香港，在七十多公里以外的地方，

准备抓她的老公。她心里特别特别痛苦，说她老公以前很疼她，现在却变成了这样，问我应该怎么办。我只能告诉她："万法都是无常的，他过去对你好，现在对你不好，这就是无常。而你的话，很可能现在贪执他，但过一段时间彻底失望了，不但不再爱他，甚至想杀了他。所以，有了无常的话，什么不可能的都会成为可能，你也用不着太执著……"

其实，不但人心会变，万事万物也莫不如此，一切都没什么可信的，不管是房屋也好、财产也好，包括自己的身体，这些都逃不出无常的范畴。现在有些人因为自己老了，头发越来越白了，皱纹越来越多了，牙齿也一颗一颗脱落了，就心急如焚，想方设法利用现代科技，在自己身上修修补补，企图挽留住青春的脚步。但即便如此，无常的痕迹也不可能被全部擦掉。

因此，大家一定要了解万法无常的道理，这样不但对生活很有帮助，对修行更有极大的促进，它能让我们真正生起出离心，最终证悟无我的境界，进而摆脱轮回的束缚。

现在很多佛教徒，只追求一些表面上的善行，若是念念经、放放生，这方面大家都很热情，但从根本上断除"我"的话，许多人都不在乎。要知道，我们来一次人间不容易，

学一次佛法也不容易，假如没有依此而解决最关键的生死大事，那以后还要轮回多久才能遇到这样的佛法？这是不得不考虑的一个问题。

所以，学佛不能停在特别肤浅的层面上，毕竟做慈善、搞些简单仪式、表面上帮助别人，这在其他宗教中也有。佛教中不但有这些，还能让我们通过修行，认识心的本来面目，彻底解决生死大事。因此，希望在座的佛教徒，在这方面更要值得关心！



附：

香港三德弘法中心问答

『 2011年7月31日晚上 』

（一）问：我来自香港大学，是一位佛法的初学者。最近发生的温州动车事故非常轰动，如果以佛法的观点来解释，那些在事故中遇难的人，可能是前世的业力现前。那么，我们佛教徒在这样的事件中，应该扮演什么样的社会角色？

答：这次温州发生的事故，死了接近40个人，在我们的眼中，这也体现了一切都是无常的。

作为佛教徒，这时候一定要表现出利他的精神。如果你有能力，则应从各方面施以援手；没有能力的话，至少各个佛教团体也要组织起来，祈求三宝加持一切生者、亡者，这样的话，存亡都会获得非常大的利益。

以后，人类肯定还会发生各种天灾人祸。我们作为佛教徒，每次遇到这样的灾难时，应该有一种帮助社会的意识。

当然，近几年来，许多佛教团体在这方面，确实也做得越来越好了。

（二）问：我是香港大学的博士生，原来在内地是儿科医生。这些年不知道为什么，自闭症的孩子越来越多，我这几年也一直在从事这方面的工作。特别多的家长面对这样的孩子时，压力非常大，有些人认为是自己造了什么孽，所以报应到了孩子身上。我也是一个佛弟子，那么在遇到这种情况时，应该从哪方面正确引导他们呢?



答：怎么样面对自闭症、忧郁症的问题，前段时间我在佛学院专门讲过一堂课，引用了佛教和现代医学的一些观点，方便时你可以上网看一下[25]。

现在自闭症的孩子越来越多，外在的原因，主要是父母对孩子的关心不够，只是把孩子交给学校，从来也不重视良好的家庭教育。这样的话，许多孩子就没有安全感，只好经常去一些网吧，沉浸在虚幻的世界里。到了一定的时候，他们找不到真实的感觉，与现实的距离越来越远，最后就把自己完全封闭起来了。当然，最根本的原因，还是孩子自己前世的业障。同时，父母如果往昔造了一些恶业，今生中也会感召这样的后代。

你能从事这样的工作，我个人还是非常随喜。如今这个社会，大多数人从学校毕业之后，只想着自己找工作、自己发财，一旦成了企业家或有能力的人，又总盘算着尽可能多地霸占资源，对社会关心的可谓寥寥无几。要知道，现今人们的生活压力越来越大，身边的老弱病残也越来越多，假如人人都只顾自己，那社会迟早会陷入瘫痪的。因此，关心这个社会，对我们每个人来讲都义不容辞！

---

[25] 详见智悲佛网《心灵从沉睡中苏醒》一文。

（三）问：现在信基督教的，远比信佛教的多。国内基督徒的增长速度，也比佛教快得多，尤其在大学生等知识分子中。请问，这是否因为佛教的因果比较严厉，三恶道比较可怕，而令他人宁愿选其他的宗教？

答：因果是一个客观规律，不管你信不信佛教，只要造了恶业，就肯定要感受恶果，如同你种下毒药的种子，就会长出毒药的果树一样。这是必然的一种规律，并不是佛教独有的，只不过佛教如实揭示了它的真相而已。

至于基督教的增长快速，也是有一定原因的。一方面它在以美国为主的西方国家非常普遍，包括总统在内都信仰基督教，因此，它的力量十分强大。再者，基督徒有一种共同的责任感。我去过内地的很多大学，看到好多佛教徒只修自己的，有些念阿弥陀佛，有些修禅宗，有些修大圆满，从来也不关心佛教的发展。而基督教的学生和老师，在各个学校里，每天都想办法弘扬他们的教义。

再加上现在的汉地，很多人内心是“空的”，没有宗教信仰，但人要想生存的话，又需要一种信仰，所以，大多数人就选择了基督教。汉地曾有一份报告说：基督教打算利用

50 年的时间，将汉地城市 80%[26]的人都变成基督徒。相比之下，我们佛教徒大多只想着自己解脱，从来也没有考虑过佛教的未来。

当然，我们并不是要跟基督教争什么。但佛教的教义如此殊胜，我们作为佛教徒，在大学里、其他群体中，尽量让更多的人接触佛教、了解佛教，以此给他们种下善根，也是很有必要的。大家若能将大乘佛教的慈悲与智慧弘扬人间，这对每个众生的今生来世，必定会有不可估量的利益。

（四）问：我正在学习您讲的《般若摄颂》。请问，证悟空性和利益众生这两者之间，有怎样一种关联呢？

答：很多上师在教言里都讲了：如果你证悟了空性，自然而然会想去利益众生；而若想真正地利益众生，也只有证悟了空性才能实现。

任何一位高僧大德，一旦证悟了空性，就不可能独自享用这种境界，而会想把它传给无数人。所以，利益众生与证悟空性是一种相辅相成的关系。

---

[26] 也有说是 70%。



（五）问：我来自深圳，在网上看到您来香港开示，就特意带全家人过来了。今晚听了您的开示，非常非常开心，也非常激动。我有一个问题是：从 2006 年开始，我就在网上听您的法，不知道通过光碟听法，能不能得到您的传承呢？

答：一般来讲，传承分为两种：有一种传承必须要口耳相传，依靠光碟得的话，有一定困难；还有一种是，如果你有信心的话，通过光碟也可以获得传承的加持。

以前上师如意宝去美国时，第二世敦珠法王已经圆寂了。当时，上师看到敦珠法王"观音菩萨灌顶"的录像，说："我对敦珠法王有很大的信心，这辈子虽然没机会亲自依止他，但我想通过录像也可以获得灌顶。"于是我们在场的人全部跪着合掌，接受了这个灌顶，最后一起作了回向。要知道，上师对传承的要求非常严格，假如这种方式没有一点缘起和加持，他老人家是不会这样做的。

所以在某种程度上，通过现在的网络也好、光碟也好，只要你真正有信心，在虚拟世界中也可以获得相应的加持。

昨天，香港中文大学有一个英国人，他就讲了虚拟世界

的作用。他说："如果有机会，能面对面是最好的，所以，我这次专程从英国飞过来，参加这个学术研讨会。但没有这种机会的话，大家在网络中也可以营造一个虚拟世界。现在全世界的人都可以进入这个世界，有些人干坏事，有些人做善事，每个人借此都能达到自己的目标……"

我觉得他讲得特别好！我们作为佛教徒，如果有机会的话，可以亲自依止法师听法；但若没有机会，也可以在一个共同愿望的摄持下，利用现在的网络科技，尽量行持善法、不造恶业。这也相当于释迦牟尼佛传法时，人、天不同的众生都可以接受一样。这也是三宝的加持，所以，从自身的加持来讲，应该可以获得一定的传承。

问：因为带了家人来，他们没有现场皈依过，我能不能求一个皈依？

答：皈依的话也可以。如果在座的人已经皈依过，就用不着重新皈依，也不必担心自己会变成其他上师的皈依弟子。因为我从来都劝大家皈依三宝，而不是皈依我自己。

皈依三宝的时候，我给大家念三遍皈依偈，你心中可以发愿："从今天起，我皈依佛、皈依法、皈依僧。"以前你皈

依若只为了自己解脱，那从现在开始，应该改成为了利益一切众生而皈依，这也可以增上皈依的功德。

下面我念皈依偈，你们可以自己观想——

【堪布用藏语念皈依偈与佛号等……】



（六）问：我刚从香港中文大学的新闻系毕业，现在在做记者。我每天会看《普贤上师言教》，第一次看时，觉得无常真是这个样子，内心很震撼。第二次看，还是震撼。后来看得越来越多了，自己却好像越来越麻木了。请上师开

示，是因为弟子善根不足、烦恼深重，还是无常需要一些修法呢？

此外，我前段时间去温州参见一位上师，上师说了一句话："无常就是这个世界的客观规律。"那为什么还要去修呢？

答：虽然它是一个客观规律，但很多人都不懂，整天把"无常"执著为"常有"。如果没有修的话，不管是出家人、在家人，修什么法都不会成功的，这一点我有特别深的感受。

那天听说这个弘法中心让我来讲无常，尽管我在各个地方讲过很多次了，但还是十分欢喜。我想："讲一点无常，还是很有必要的。哪怕能让一个人生起无常的感觉，从此之后对他修法有点利益，我来到这里也是有意义的。"

当然，只明白了无常的道理还不够，假如从来都不去串习的话，道理是道理，你是你，很多道理对你还是用处不大。所以，我非常希望大家能观修一些无常法，具体窍诀在《大圆满前行》、《心性休息三处三善引导文》中都有。其实，藏汉两地的很多大德都会观修无常，所以这方面的修法相当

多。如果没有生起无常观，无著菩萨也说了，修行就会产生懈怠，始终都明日复明日，觉得以后再修也可以。

你作为一名新闻工作者，实际上随时随地都可以发现无常的踪迹。我经常会看一些新闻，目的不是了解国家大事，而是对自己观修无常很有帮助，自然而然就会鞭策自己不能散乱。记得法王如意宝以前写过一个《无常道歌》，里面就讲了，假如我们真有智慧，那么世间上发生的一切，都可以看成是诠释无常的书籍[27]。有了这种无常观的话，不论你遇到什么事，都可以成为自己修行的动力。

（七）问：我有位不信佛的亲友，忽然之间得了癌症，如何以佛教去利益他呢？

答：看他能不能接受佛教的一些理念。如果能的话，最好给他念些阿弥陀佛的名号、释迦牟尼佛的名号，或者让他自己诵一些咒语，与佛教结上善缘。除此之外，可能也没有别的办法了。

如果他实在不能接受，不愿意信仰佛教，那我们可以默

---

27 《无常道歌》云：“若能观想一切内外法，乃为指示寿命无常书。”

默地给他回向，甚至临终时在他耳边念些佛号，这也能起到一定的作用。

（八）问：我是香港大学教育心理学的学生。我希望以后能利益很多小朋友和年轻人，现在也一直在学习您传讲的佛法，除此之外，最重要的还需要学些什么呢?

答：你想利益他们的话，一方面可以教些佛教中慈悲观、菩提心的理念，从小就培养他们的利他心，以及对佛教的正确认识。

同时，现在汉地很多人不重视传统文化。其实《弟子规》、《千字文》等中，讲了许多为人处世的道理。你可以教给孩子们，这对他们的今后肯定会有利益。

如今很多孩子和年轻人，对什么都没有感恩心，即使是对自己有恩的人，也不懂得说一声“谢谢”，这是一个大问题。同时，最关键的是什么呢？就是要培养他们的善心。心善的话，一切都会善；心不善的话，一切都会不善。倘若我心里没有善念，即使形象上是个出家人，今天在这里讲得天花乱坠，也只是一种虚伪的表演，对别人不会有多大利益。所以，心善真的特别重要，希望很多孩子从小就能有一种良

好的教育环境。

（九）问：我是香港城市大学会计系的，现在已经毕业了。我是个佛教徒，刚才听您说基督徒对自己的宗教很负责任，他们势力也很大，我身边的同事、老板很多都是基督教的。请问，我们怎么样才能把佛教徒联合起来，将如此殊胜的佛教智慧弘扬出去呢?

答：对这个问题，我也思考过。在汉地，现在很多因缘和机会都不错，要想弘扬佛教的话，首先我们佛教内部要团结起来。刚才我跟净雄大和尚也商量了，以后我们在香港可以开一些圆桌会议，将汉传佛教、南传佛教、藏传佛教的各大教派联合起来，大家和睦相处，都不为宣传自己，也不图任何利益，只是纯粹想无偏地弘扬佛教。在这个过程中，我们不但要为佛教的未来考虑，荷担如来家业，同时对社会现存的问题，比如环保、生态、教育、卫生等，也应该想办法略尽一份绵力。

同时，我们还可以邀请知识界、文艺界、学术界的人士参与，大家可从不同的角度提出建议，群策群力。以后如果有因缘的话，我们有这样一种发心，但不知道能否成功。

当今社会的整体结构，是官、商、学三足鼎立。官界的话，一些领导若是佛教徒，则应利用自己的权势，正确引导很多人。但现在很多领导可能不太敢，害怕砸了自己的金饭碗。其实你如果真正弘扬佛教，始终为众生着想，饭碗肯定越来越牢固，不会打烂的。至于商界，现在也有不少企业家，用自己的财力、实力，一直在宣扬佛教的精神。还有学术界，可以利用自己的影响力，净化大众人心。

当然，官员参与的话，可能有一定的难度。但至少我们佛教徒，尤其是一些高僧大德之间，可以共同商量，看以后怎么把佛教的智慧融入这个社会。若能如此，对全人类、乃至所有众生，定会带来无比的利益。

所以，我们每个人在有生之年，不能只想自我发展。其实，你一个人就算拥有再多的财富、再好的智慧，却没有用来利益众生的话，这也没有多大意义。我们应该站得高一点、看得远一点，这样佛教才会有利他的空间，才会有广泛弘扬的机会。

（十）问：前几天听说阿秋喇嘛圆寂了，告诉我这个消息的师兄痛哭流涕，我当时就劝他："我们也应该发愿

像这些高僧大德一样来利益众生。”我发现我嘴巴挺会说的，但我可能还没有这样发愿。请上师开示，如果我也想成为这样的高僧大德来度化众生，应该怎么做呢?

答：今天有媒体采访我时，问我一生中最大的痛苦是什么？我想了半天，也没有想起什么大痛苦。但后来我想起来了：根本上师法王如意宝的圆寂，是我一生中最大的痛苦！平时我失去一些亲人，在记忆中倒没有把它当作痛苦。但对我们佛教徒来讲，最有恩德的上师如果离世了，肯定非常非常痛苦，因为佛法方面的恩德，跟世间的恩德完全不能相比。这方面，每个修行人应该都深有体会。



当然，你的发愿非常好。我们每个人不能把自己想得特别渺小，一定要发大愿。愿大，力就大，这样才能利益更多的众生。但具体应该怎么做？这跟你前世的发愿、今生的因缘，以及众生的善缘都有关，需要具足各方面的条件。因此，你最好

是先闻思修行，再慢慢来行持善法、利益众生。

（十一）一位法師问：上师您好！很惭愧，我想问一个问题，但又不知道该不该问。我们佛家讲万法缘起、缘起摄诸法，缘起是个什么法?

答：我们佛教讲缘起，这也是跟其他宗教不同的地方。释迦牟尼佛当年说“诸法因缘生，诸法因缘灭”，并将此传给了弟子马胜、舍利子、目犍连等，其实这就是缘起法的精髓。

当然，缘起法是特别深奥的。为此，宗喀巴大师专门造过一部《缘起赞》。以前我把它翻译出来了，前不久在学院给汉僧们讲过一遍。在讲的过程中，我深深感到，释迦牟尼佛真的特别伟大，缘起观真的特别殊胜。但可惜的是，现在很多人并没有完全认识它的真正涵义。

要知道，在这个世界上，释迦牟尼佛是最伟大、最了不起的，为什么呢？最主要的原因，就是他宣说了四谛法门、缘起法门。这二者实际上是万物的真理，谁能揭示出来，谁就可以称为佛陀。

所以，我非常希望在座的佛教徒，首先应该系统地闻思佛法，尤其是大乘的空性和大悲。不然，你只看了一两本经书，甚至连一两本经书都不看，反而去看世间人乱写的书，看完以后就自以为通达佛教了，这是根本行不通的。

佛教特别博大精深，如果没有长期、有次第地学习，是很难一窥其门径的。只有真正学习了，并对此产生了稳固的定解，你才有能力弘法利生。所以，我们作为佛教徒，系统学习特别特别重要！

问：我们跟异教徒交往的过程中，应当怎么样去跟他们相处呢？

答：我们对异教徒并不排斥，以后有机会的话，还可以邀请基督教、道教等其他宗教开圆桌会议。大家在各自不同的生活领域里，弘扬各自的法，彼此应该有一种包容心。我们不能因为自己是佛教徒，就非要跟他们抢位置，这是没有必要的。我们的原则是互相尊重、互相了解、互相学习，同时发扬自己的优越性。各宗教之间敌对排斥的时代，早在20 世纪就已经结束了，我们现在，应该是一种互利共存的时代。

在这个时候，我们作为佛教徒，若想弘扬自己的法，就一定要先了解自己的教义。说实话，你们这边的有些人，在学习方面还有进步的空间和余地。我看到北京、成都、广州的有些知识分子，他们学得相当好，我跟他们交流的过程中，有时候都特别赞叹。他们也学得非常认真，不是听一两堂课、受一个灌顶就满足了。

因此，佛教徒的整体水平一定要提高。只有当你真正感受到佛陀的大慈大悲，以及不可思议的境界，你才会有弘法利生的勇气。也只有这样，我们才能想出一些更好的主意，为整个世界的和平、为全体人类的幸福，做出更大的贡献。

（十二）问：我是香港大学的学生，也是一名佛弟子，现就职于香港大学。近年来，我们一直从事帮助内地残障儿童及其家庭的相关工作。内地的残障儿童约有817万人，他们的家庭承受着巨大的经济压力和心理压力，非常需要支援。请问，我们应该如何运用佛法去更好地帮助这个群体呢？

答：香港大学有许多信仰佛教的教授，我也认识一些；还有相当一部分学佛的学生，非常随喜你们对社会的关心！

现在内地确实有很多残障儿童，若想完全解决他们的问题，可能有一定的困难。但我们可以通过各种平台，尽己所能地为他们做些有意义的事情。

作为一个学生，在大学就有想帮助别人的心，这是相当难得的。如今汉地、藏地的好多大学里，也有特别多的大学生，利他心非常强烈。不过，我担心的是，你们到了社会上，成家立业以后，这种纯洁的心会不会慢慢就淡化了？

我这并不是杞人忧天，其实这种现象也不在少数。有些人刚从大学毕业时，豪情万丈、壮志满怀，一心想要帮助这个社会，可是用不了多久，自己结婚生子以后，原来的利他心就转移了，全部被系在家庭这个圈子里了。

所以，我希望很多大学生，且不说今后能做多少，至少应先保护好这颗利他心。你们的未来，就是这个社会的未来，哪怕一个人有这种利他心，对社会也会起到很大的作用。大家可以看看周围，如果一个企业家有利他心，对社会能起到怎样的推动？如果一个大德有社会责任感，他一生中又能帮助多少人？

当然，让我来指定怎样帮助那些残障儿童，才能完全解

除他们的痛苦，我也很难说出一个“放之四海而皆准”的具体方法。虽然我建立了一个基金会，通过各种途径想帮助别人，但能力也是有限的。不过，只要大家有了这一颗心，就能衍生出大乘的利他行为，它可以在社会各个角落放出光芒，为整个人类带来温暖和安乐。

主持人：让我们再次以热烈的掌声，感谢索达吉堪布！

现在有请我们的净雄法师上台，为这次传法圆满作一个总结——



净雄法师结语：

大家晚上好！首先我代表三德弘法中心，感恩索达吉堪布这次从百忙中抽出宝贵时间，在今晚的两个小时中，给我们作了这么好的开示。

在半个月前，堪布还没有来香港时，他们拿了两个题目让我挑，一个是“显密圆融”，一个就是今晚讲的“无常观”。我想了一下，在香港这个社会，无常观对我们来说，是最有现实意义的。因为香港是一个美食天堂、是一个购物天堂，很多众生都迷失在各种物欲之中，不知方向。所以，今晚大家听了索达吉堪布的开示，应该上了一节很现实的社会课。你们都法喜充满吧？（热烈鼓掌）

还有令我想不到的是，今天晚上我非常激动。因为在香港，大家都是非常忙的，能有这么多信徒发心来听法，是相当罕见的。我曾经也组织过多次讲经法会，来的都是寥寥无几，上不了100人，所以我都失去信心了。这次看到我们堪布的法缘这么殊胜，最后的问答环节中，大部分都是大学的年轻学子，我从中也看到了佛法的希望。

刚才在提问的过程中，很多信众都提到了，佛教现在为什么没有发展好？这跟我们每个人的发心大不大有关。如果我们都能学堪布这种为法忘躯的精神，我想用不了10年，佛教就非常有希望了。当然，这也要靠大家的努力，你们有没有信心啊？（大家回答：有！）

下午4点多堪布来的时候，我们在隔壁的会议室，用了一个多钟头的时间，一直在探讨佛教的未来何去何从。所幸的是，今天听到在座这么多学子如此发心，我想香港的佛教确实还有很大的发展空间。如果大家能够团结起来，不分彼此，不要有我见、山头主义、长者情结，大家都看在佛陀的教义上努力的话，佛教必定会后后胜于前前。

因为明天还有法会，今天堪布也这么辛苦，我就不多说了。希望大家把堪布今天晚上所讲的，好好记住。这个记住的话，你们就能发大心了！

